



А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

323 РЕЦЕПТА ПРОТИВ ПОДАГРЫ И ДРУГИХ ОТЛОЖЕНИЙ СОЛЕЙ

Только для гурманов!

- Блюда для вывода солей
- Вкусно, полезно и без лишних пуринов
- Лучшие блюда против подагры





В данной книге рассказано, как с помощью вкусных и полезных блюд проводить профилактику подагры и появления избыточных солей в организме, а также о том, чем и как нужно питаться, чтобы снизить последствия этих недугов. Автор предлагает не просто лечебную диету, а вкусные, аппетитные блюда, которые позволят не только сохранить здоровье, но и получить удовольствие от еды.

В книге представлены: важная информация о причинах отложения солей; профилактика отложения солей; характеристики диет и

однодневные меню к ним; естественные источники магния и калия; таблица содержания пуринов в наиболее употребляемых продуктах; проверенные эффективные рецепты народной медицины; а самое главное: рецепты более 300 диетических блюд для профилактики отложения солей, вывода лишних солей из организма, предотвращения приступов подагры, которые удовлетворят требования любого гурмана.

Адресована широкому кругу читателей.

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

- **А. А. Синельникова**



- Вместо предисловия

- Что такое подагра?



- Причины подагры

- Особенности Диеты при отложении солей

- Кулинарные Рецепты: вкусные и полезные блюда



- Салаты и закуски

- Супы

- С сыром

- Овощные

- Сладкие

- Вторые блюда и гарниры

- Десерт и выпечка

- Народные рецепты борьбы с отложением солей



- Лечение рисом

- Заключение

А. А. Синельникова

323 рецепта против подагры и других отложений солей

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© А. А. Синельникова, 2013

© ООО «Издательство „Вектор“», 2013

Вместо предисловия



Тянущие боли, особенно сильные по ночам, хруст при движении, внешние изменения суставов, их увеличение, искривление – все это признаки пресловутого «отложения солей», которое становится для многих из нас страшным признаком приближающейся старости. У кого из нас пожилые родственники не жалуются на боли в ногах, руках, спине, не сетуют на то, что невозможно из-за болей спать по ночам, подобрать себе обувь? И это немудрено, ведь 85 % людей старше 65 лет страдают от избытка солей в суставах. Однако в последнее время это явление стало стремительно молодеть, и теперь отложением солей страдают люди, которым далеко до пенсии, что, конечно же, не делает болезнь более привлекательной.

Отложение солей – это обобщенное название заболеваний, вызванных разными причинами. Соли откладываются в суставах при нарушении обмена веществ, болезнях почек, мочевого пузыря. Избыток солей, не выведенный из организма, находит себе «пристанище» в суставах конечностей, позвоночнике, мышцах. Медицинская литература не использует данный термин, он больше принят в народной медицине при описании процессов разрастания костных поверхностей, которые называют остеофитами. Единственное заболевание, при котором соли мочевой кислоты откладываются в суставах, называется подагра. Подагра поражает суставы пальцев (чаще всего – суставы больших пальцев ног), лучезапястные суставы кистей рук, локтей, коленного или голеностопного сустава.

Эта болезнь имеет давнюю историю, и ее название часто встречается не только в медицинской, но и в художественной литературе прошлых веков. О подагре упоминал еще Гиппократ в V веке. Подагра считалась болезнью аристократов, это заболевание даже относили к признакам знатности, интеллекта и гениальности. И действительно, многие из великих людей страдали от подагры: считается, что она была у Исаака Ньютона, Леонардо да Винчи, Чарльза Дарвина и многих других знаменитых людей. Подагра была свойственна королям и знати. Причины такой «разборчивости» ученые объясняют просто: знатные люди, относящиеся к высшему сословию, питались в те давние времена, не соблюдая диет, употребляя жирную, жареную пищу, нередко обильно запивая ее вином, что и становилось первопричиной развития болезни. На развитие подагры влияла и генетическая предрасположенность, которая усиливалась в аристократических и королевских династиях при браках с довольно близкими родственниками.

Сейчас отложением солей страдает около 3 % населения планеты – то есть болезнь поражает каждого третьего человека из тысячи. Причем далеко не все из больных относятся к интеллигенции. Болезнь наблюдается у мужчин старше 40 лет и у женщин после менопаузы. И связано это вовсе не с гениальностью, а прежде всего с неправильным образом жизни и нездоровым питанием.

В этой книге мы расскажем, как с помощью рациональной диеты проводить профилактику подагры и появления избыточных солей в организме, а также о том, чем и как нужно питаться, чтобы снизить последствия этой болезни.

Что такое подагра?



Поскольку неумолимая и сухая статистика говорит о том, что отложение солей – теперь уже не является приметой старости, о которой молодые люди обычно предпочитают не думать, многие из нас предпочли бы разобраться: что это за болезнь, столь стремительно молодеющая, которая может изменить нашу внешность и испортить жизнь, и каковы ее признаки.

Подагра – болезнь, которая возникает вследствие нарушения обмена пуринов – элементов, входящих в состав клеточных ядер.

В организме человека образуется небольшое количество пуринов, основной же процент этого вещества поступает с пищей. Продукт распада пуринов – мочевая кислота. У здорового человека мочевая кислота выводится почками. Если эта кислота по каким-то причинам не выводится из организма, ее уровень повышается, она концентрируется и образует кристаллы, которые откладываются в суставах, а также под кожей и в органах.

В норме количество мочевой кислоты составляет:

- у мужчин 3,4–7,0 мг на 100 мл крови;
- у женщин 2,4–5,7 мг на 100 мл крови.

Содержание мочевой кислоты в крови может изменяться в зависимости:

- от того, насколько эффективно почки выводят мочевую кислоту;

- от рациона питания;
- общего состояния здоровья;
- приема алкоголя;
- приема лекарств.

Если количество содержания мочевой кислоты в крови постоянно больше нормы, то развивается подагра, воспаляются суставы пальцев, кистей, локтей, ступней и коленей. Чаще всего страдают суставы пальцев ступни, что вызывает боли при ходьбе, проблемы с подбором обуви. Может возникнуть нефропатия – поражение почек, камни в почках.

Первый приступ болезни нередко начинается неожиданно, после приема алкоголя (чаще всего – пива) или переедания и дает о себе знать сильной болью в суставе. Пораженное место резко реагирует даже на легкое прикосновение, также возникает ощущение жжения. Над пораженным суставом кожа становится красной и горячей. Случается первый приступ ночью или рано утром, вызывая страх и чувство недоумения – почему вдруг?.. Однако, поболевав некоторое время, сустав «успокаивается», и человек снова будет чувствовать себя здоровым. К сожалению, это не означает, что болезнь, проявившись один раз, ушла – она затаилась до следующего раза. И как только возникнет подходящая для приступа ситуация, подагра вернется, каждый раз расширяя свое влияние. Для этой болезни характерны периоды обострений и ремиссий (когда люди ощущают себя совершенно здоровыми), чередующихся с разным промежутком времени: может пройти несколько месяцев, а может и несколько лет.

И с каждым новым приступом подагра захватывает все новые суставы. Чем дольше развивается болезнь, тем чаще повторяются приступы и тем больше возникает болевых областей.

Постепенно появляются и новые признаки: на пальцах рук и ног, ушных раковинах, в области суставов возникают некрасивые узелки – это отложения солей натрия в окружении соединительной ткани. Иногда эти узелки размягчаются, даже вскрываются, образуя свищи, через которые выделяется белая масса – кристаллы солей натрия (мочекислого натрия).

И вот наступает апофеоз болезни, когда по прошествии некоторого времени суставы деформируются, появляется характерный хруст во время движения, да и само движение больного сустава становится ограниченным.

Однако и это еще не все. Из-за подагры могут образоваться камни в почках и в мочевыводящих путях (до 20 % больных подагрой страдают от мочекаменной болезни, и приступы почечной колики врачи нередко рассматривают как признак

подагры).

Несмотря на грозность последствий заболевания, сейчас с ним успешно борются, и не в последнюю очередь с помощью подобранной диеты.

Причины подагры

Подагра может обостриться не только от переедания, особенно если в рационе жирная пища животного происхождения, не только от алкоголя и курения, но и от стрессов, простуды, переохлаждения, травм, тяжелой физической нагрузки, а также от длительной неподвижности.

Различают первичную и вторичную подагру. Первичная подагра может быть вызвана повышением уровня мочевой кислоты на фоне генетических изменений в организме (наличия патологической X-хромосомы, передающейся по наследству).

Внутридинастические браки и являлись одной из причин подагры у правящих династий, передающейся из поколения в поколение. Известно, что еще с времен правления египетских фараонов было принято совершать браки внутри императорской семьи, что многократно увеличивало вероятность передачи наследственных заболеваний. И даже церковный запрет на инцест – браки между родственниками (эндогамные браки) – не смог повлиять на ситуацию: невзирая на страх перед отлучением от Церкви, многие известные люди находили избранников в собственной семье: например, в династии Габсбургов после 300 лет правления все были родственниками, как по материнской, так и по отцовской линии. К такого рода бракам были склонны и просвещенные люди: не устоял даже великий биолог Чарльз Дарвин, он был женат на собственной двоюродной сестре и имел в браке десять детей, потомки которых страдали заболеваниями, связанными с генетикой.

Вторичная подагра развивается на фоне основного заболевания, связанного с нарушением обмена веществ, которое ведет к накоплению мочевой кислоты: это ожирение, диабет, желчекаменная и почечно-каменная болезнь (у 40 % больных подагрой). При развитии подагра сама становится фоном для других болезней, о которых уже было сказано выше. Последствие подагры, так называемая подагрическая нефропатия, без лечения приводит к хронической почечной недостаточности, нарушениям функции почек, что «обеспечивает» повышение артериального давления – гипертонии. В связи с нарушением обмена веществ поражаются кровеносные сосуды, обычно сосуды почек, сердца;

в сосудах возникают склеротические изменения.

Риск возникновения приступа подагры увеличивается при:

- большом количестве пуринов в пище: красное мясо, субпродукты, моллюски, анчоусы, некоторые виды рыб, шоколад, кофе, чечевица, горох, чай, алкоголь (особенно пиво);

- медикаментозном лечении некоторых болезней, в том числе при противоопухолевой терапии;

- почечной недостаточности;

- нарушении обмена веществ (например, кальция);

- избыточном весе;

- травмах;

- больших физических нагрузках;

- хирургических вмешательствах (приступ подагры может начаться на 3–5-й день после операции);

- кровотечениях;

- инфекционных заболеваний;

- лучевой терапии;

- приеме алкоголя – он нарушает выведение мочевой кислоты из организма;

- приеме некоторых лекарств (например, мочегонных препаратов или препаратов, используемых для снижения давления).

Особенности Диеты при отложении солей



При отложении солей в суставах рекомендуется ограничивать в рационе продукты с высоким содержанием пуринов. Важно также использовать в диете блюда, способствующие нормализации веса: исследования показали, что ограничение углеводов в пище в сочетании с повышением количества белка, ненасыщенных жирных кислот приводит у тех, кто уже страдает от подагры, к существенному уменьшению уровня мочевой кислоты.

В диетах, направленных против проявлений подагры, количество пуринов в пище не должно превышать 100–150 мг (содержание пурина рассчитывается с мг мочевой кислоты). Поскольку источник пуринов – клеточные ядра, ученые говорят о том, что и проростки зерна, молодую зелень, как и мясо молодых животных, следует ограничить в своем рационе. В куриных ножках содержание пуринов выше, чем в грудке, а в свином окороке их больше, чем в вырезке. У хищных рыб пуринов больше, чем у щуки, так как они ведут охоту разными способами: тунец гонит добычу, а щука ждет ее в засаде. Соответственно, у камбалы и палтуса, еще меньшедвигающихся, чем щука, уровень пуринов ниже. Это связано с тем, что количество пуринов зависит от активности животного и нагрузки на его мышцы.

Если важно снизить пурины в рационе, обращают внимание не только на возраст (у более взрослого животного пуринов меньше), но и образ его жизни (чем менее подвижно животное,

тем меньше в его мясе пуринов). Надо заметить, что жирность рыбы в данном случае значения не имеет, так как обмен пуринов не связан с жировым обменом.

Не содержит пуринов белок яйца, при этом в желтке они есть, но в малых количествах. Творог и сыр не обладают пуринами. В бобовых и злаках, грибах пурины есть, но не в очень больших количествах, и исключать их из рациона врачи не советуют (к тому же грибы содержат вещество – хитин, выводящий токсины из организма).

Как мы уже писали, не только красное мясо может являться источником излишних пуринов, поскольку важно количество клеточных ядер, содержащихся в большом количестве, например в молодой зелени. Поэтому у вегетарианца, который, например, за обедом съест спаржу, капустный салат, проростки сои, может развиваться приступ подагры, поскольку все эти виды зелени являются многоядерными.

Пурины, которые содержатся в чае, какао и кофе, не расщепляются с выделением мочевой кислоты, но они обладают мочегонным эффектом и повышают концентрацию этой кислоты, накопившейся от других продуктов.

Вино, винно-каменная кислота, обладая большим количеством пуринов, увеличивают кислотность мочи, однако исследования групп людей, традиционно использующих вино в рационе, не показало среди них большого количества больных подагрой.

Голодание тоже может привести к повышению мочевых кислот, так как при голодании образуются кислые продукты (кетоновые тела). Голодание, так же как и продукты, богатые высоким содержанием пуринов, вызывает резкое увеличение продукции мочевой кислоты, а это может вызвать приступ подагры. Поэтому чрезвычайно резкое похудание нежелательно.

Для того чтобы определить количество пуринов в разных продуктах питания, можно посмотреть на данные нижеприведенной таблицы.

Таблица содержания пуринов в продуктах питания

Продукт, 100 г	Примерное количество пуринов, мг	Продукт, 100 г	Примерное количество пуринов, мг
Какао	1900	Шпроты	82
Печень	300	Кролик	60
Телятина	150	Шоколад белый	62
Карп	135	Язык	55
Сардины	120	Щука	48
Сельдь	120	Бобы	44
Курытина	110	Спаржа	30
Рис	110	Шпинат	23
Горох свежий	100	Редис	10
Говядина	40–100		

Если случился приступ подагры, обязательно снижают нагрузку на больной сустав и обеспечивают ему покой. В это время пьют большое количество воды, настой шиповника, морс из брусники без сахара, – это ускорит вывод мочевой кислоты. Следует отказаться от содержащих большое количество белка продуктов животного происхождения, исключают мясо, рыбу, полностью отказываются от алкоголя. Во время приступов не рекомендуется принимать аспирин.

Полезны разгрузочные дни – 1,5 кг разрешенных овощей и фруктов, или творожно-кефирные: 400 г нежирного творога и 0,5 л кефира, или молочные (1–2 л молока). Подобная разгрузка поможет ощелачиванию мочи (уменьшает уровень кислотности), снижает ее концентрацию и влияет на растворимость.

Растворимость мочевой кислоты изменяется при уменьшении кислотности мочи, поэтому необходимо ограничивать потребление продуктов, «закисляющих» мочу: вина, кваса, кислых соков, кисломолочных продуктов и т. д.

Некоторые виды кислот выделяет сам организм, например, при активном движении (иногда при нарушениях обмена веществ, когда количество кислорода недостаточно для распада углеводов) образуется молочная кислота. Поэтому для тех, кто склонен к подагре, важно следить за состоянием легких, сердечно-сосудистой системы, побольше бывать на свежем воздухе.

Если нет обострения, можно три раза в неделю употреблять мясо и рыбу, желательно отварные, чтобы в бульон перешли пуриновые веществ (мясные и рыбные бульоны в пищу при этом

не употребляют). Готовят котлеты, тефтели, фрикадельки из фарша птицы и рыбы. Овощи отваривают, готовят на пару. При подагре принимают достаточное количество жидкости: простую кипяченую воду, щелочные минеральные воды, компоты, морсы (нельзя пить консервированные, газированные напитки, алкоголь). Жидкость предотвращает образование камней в почках.

Рекомендуется пить по 1 стакану до 5 раз в день за 1 ч до еды (2–3 л в день). Количество соли уменьшают до 3 г.

При ремиссиях и неострых проявлениях подагры медики рекомендуют диету № 6.

Калорийность и химический состав диетического стола:

- белки – 70–80 г;
- жиры – 80–90 г;
- углеводы – 400 г (80 г сахара);
- калорийность – 2700–2800 ккал;
- натрия хлорид – 10 г;
- свободной жидкости выпивать не менее 1,5–2 л.

Пищу рекомендуется разделить на 4 приема, в промежутках нужно пить воду.

При диете № 6 **рекомендуют следующие продукты:** ржаной и пшеничный хлеб; нежирные виды мяса кролика, рыбы и домашней птицы не более трех раз в неделю (160–170 г на 1 прием); молочные продукты: творог и изделия из него, сметана, сыр; не более 1 яйца в день; разнообразные крупы (за исключением бобовых); макаронные изделия – любые; кальмары, креветки; капуста белокочанная, морковь, картофель, огурцы, кабачки, баклажаны в любом количестве, сырые или в любой кулинарной обработке; орехи (кедровые, авокадо, миндаль, фисташки, фундук), семечки; конфеты, кроме шоколадных; сухофрукты (кроме изюма); свежие фрукты и ягоды в любом количестве: яблоки зеленого цвета, цитрусовые, крыжовник, ягоды (кроме малины), арбуз; мед; укроп.

Рекомендуемые блюда: супы (вегетарианские, щи, борщи, картофельные, холодные, молочные и фруктовые), блюда из картофеля, салаты из свежих и квашеных овощей, салаты из фруктов, икра овощная, кабачковая, баклажанная (свежеприготовленная), яйца в любой кулинарной обработке – омлет, запеченные, вареные; винегреты, фрукты, кремы, молочные кисели, мармелад, варенье, пастила, разнообразная

выпечка.

Ограничено: мясо домашней птицы отварное; колбасные изделия; из рыбы: лосось, семга, пикша, форель, макрель (эти продукты содержат пурины, но в них также есть ненасыщенные жирные кислоты, что нужно для жирового обмена); цветная капуста, спаржа, щавель, шпинат, ревень, сельдерей, перец, редис, репа, помидоры (до 2–3 шт. в день), зеленый лук, зелень петрушки, слива; сливочное масло, молоко (разрешено в качестве добавок в кашах, чае).

Рекомендуемые напитки: соки фруктовые, ягодные или овощные; морсы, особенно ценны морсы из брусники и клюквы; отвары шиповника и сухофруктов; чай с лимоном или некрепкий кофе с молоком; огуречный сок (способствует выведению из организма излишков пуринов; до 1 стакана в день); щелочные минеральные воды (маломинерализованные), а также содержащие органические вещества («Ессентуки № 17», нарзан, боржоми).

Исключаются продукты с высоким содержанием щавелевой кислоты, соли. Немного уменьшено количество белков и жиров, а при лишнем весе уменьшают углеводы в рационе.

Рекомендуется **исключить продукты:** субпродукты: печень, мозги, сердце, язык; мясо молодых животных и все части животного, дающие клейкий бульон (голова, ноги и пр.); свинину и продукты из нее; кулинарные и другие жиры животного происхождения; разнообразные колбасы и копчености; соленую рыбу, жирные сорта рыбы – при обострении, икру; соленый сыр; шпинат, цветную капусту, соленые и маринованные овощи; все продукты из винограда (изюм, вина, коньяк и т. д.); шоколад; малину, инжир; любые спиртные напитки; перец, горчицу, хрен; бобовые – ограниченно; лавровый лист, уксус и соль – ограниченно.

Рекомендуется **исключить из меню следующие блюда:** мясные, грибные и рыбные бульоны, супы из бобовых культур, щавеля и шпината; мясные соусы; студень, холодец; мясные экстракты (пакетные супы); мясные копчености; жареную рыбу; рыбные консервы (анчоусы, селедка, сардины, шпроты, кильки), кремовые торты, пирожные.

Ограничить употребление изделий из сдобного теста.

Диета № 6: вариант дневного меню

Завтрак: овощной салат, запавленный растительным маслом, вареное яйцо, пудинг из моркови с пшеном и яблоками, некрепкий чай.

Второй завтрак: отвар шиповника.

Обед: молочный суп-лапша, картофельные котлеты,

молочный кисель.

Полдник: несколько свежих яблок.

Ужин: голубцы с овощами и рисом, сырники запеченные, некрепкий чай.

На ночь: отвар пшеничных отрубей.

Примерное меню диеты № 6 на неделю

Понедельник

- Первый завтрак: салат овощной со сметаной, чай с молоком.
- Второй завтрак: омлет натуральный паровой, отвар шиповника.

- Обед: суп-лапша на овощном отваре, котлеты морковные, отвар шиповника.

- Полдник: яблоки печеные.

- Ужин: рыбные котлеты, творог, некрепкий зеленый чай.

- На ночь: сок яблочный.

Вторник

- Первый завтрак: каша гречневая полувязкая, яйцо всмятку, пудинг из моркови с яблоками и пшеном, некрепкий кофе с молоком.

- Второй завтрак: отвар шиповника.

- Обед: борщ вегетарианский, биточки картофельные, морковь тушеная, яблоки свежие.

- Полдник: сок фруктовый.

- Ужин: морковная запеканка с черносливом, печенье, некрепкий чай с лимоном.

- На ночь: некрепкий чай с медом.

Среда

- Первый завтрак: салат овощной с креветками на растительном масле, омлет белковый, чай с молоком.

- Второй завтрак: сухофрукты размоченные.

- Обед: суп вегетарианский из сборных овощей, пудинг творожный паровой, компот фруктовый.

- Полдник: отвар шиповника.

- Ужин: сырники запеченные, голубцы, фаршированные овощами и рисом, чай с вареньем.

- На ночь: кефир.

Четверг

- Первый завтрак: салат из свеклы и яблок со сметаной, некрепкий кофе с молоком.

- Второй завтрак: яичница с помидорами, фрукты свежие.

- Обед: окрошка на кефире, рагу овощное с отварной говядиной, чай с лимоном.

- Полдник: компот из ягод.

- Ужин: салат из картофеля со свежими овощами, капуста

запеканка со сметанным соусом, чай с молоком.

- На ночь: отвар пшеничных отрубей.

Пятница

• Первый завтрак: салат из свеклы и чернослива, отвар шиповника.

- Второй завтрак: яйцо всмятку, некрепкий кофе с молоком.

• Обед: суп овсяный молочный, макароны с сыром, морковные котлеты со сметаной, некрепкий чай с лимоном.

- Полдник: стакан фруктового сока.

• Ужин: вареники с творогом, чернослив, запеченный с творогом, отвар шиповника.

- На ночь: кефир.

Суббота

• Разгрузочный творожный день – 500 г творога 9 %-ной жирности: по 100 г творога 5 раз в день.

- На ночь: кефир.

Воскресенье

• Первый завтрак: винегрет с растительным маслом, каша овсяная молочная, кофе с молоком.

- Второй завтрак: омлет с огурцами, компот ягодный.

• Обед: свекольник, бефстроганов из отварной говядины, капуста тушеная, кисель фруктовый.

- Полдник: свежие фрукты.

• Ужин: сырники творожные; свекла, фаршированная рисом и яблоками, отвар шиповника.

- На ночь: клюквенный морс.

При обострении подагры рекомендована диета № 6 е:

- энергетическая ценность – 1950 ккал;

- содержание белков – 70 г в сутки;

- жиры – 80 г в сутки;

- углеводы – 240 г в сутки.

Однодневное меню при обострении подагры при диете № 6 е может содержать: 500 мл молока; 120 г мяса птицы или рыбы; 30 г несоленого сыра; 1 яйцо; 6 кусочков хлеба; ½ стакана злаков; 1 картофелину; 3 порции овощей; фруктовые соки, фрукты; 4 ч. ложки джема или варенья; 2 ч. ложки сливочного масла; отвары лечебных трав, шиповника.

Очищению организма от скопившихся солей способствуют вещества, присутствующие в зелени укропа и петрушки. Следует позаботиться о том, чтобы зелень этих огородных растений постоянно присутствовала на столе; в летнее время это несложно, а на зиму зелень можно в необходимом количестве насушить.

Также хорошо очищает организм арбуз. Людям, страдающим от отложений солей, нужно есть арбуз по возможности чаще; хороших терапевтических результатов можно добиться, выпивая арбузный сок во время банной процедуры. Ускорить выведение минеральных солей из организма можно с помощью частого употребления в пищу слив, хурмы. Также хорошее очищающее средство – дыня.

Важно отказаться от употребления спиртных напитков и курения.

Кулинарные Рецепты: вкусные и полезные блюда



Салаты и закуски

Фруктово-овощной салат. 1 морковь, 2 яблока, 1 банан, 2 киви, 1 апельсин; 50 г очищенных от шелухи, нарезанных арахисовых орехов; 1 йогурт или $\frac{1}{2}$ стакана нежирной сметаны.

Все фрукты и морковь моют, очищают, натирают на терке или режут мелкими кубиками. В смесь добавляют нарезанные орехи. Салат заправляют йогуртом или нежирной сметаны.

Салат с капустой и морковью. 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложки сахара, щепотка соли.

Белокочанную капусту моют, обсушивают, удаляют верхние листья, нарезают тонкими полосками, солят, сласят, мнут руками, чтобы выделился сок. Морковь моют, чистят, натирают на терке, соединяют с капустой. Лук чистят, затем нарезают тонкими кольцами и добавляют к капусте и моркови. Смесь поливают лимонным соком, растительным маслом и перемешивают.

Капустный салат с зернами граната. 300 г белокочанной капусты, вычищенные зерна 1 граната, 1 ст. ложка растительного масла.

Белокочанную капусту моют, слегка обсушивают, откинув на дуршлаг, затем нарезают тонкими полосками, слегка мнут руками, добавляют немного соли и сахара, перемешивают с зернами граната, заправляют растительным маслом.

Белокочанная капуста с грецкими орехами. 300 г белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана нарезанных ядер грецких орехов, 3 ст. ложки концентрированного гранатового сока, 1 ч. ложка лимонного сока.

Белокочанную капусту моют, кладут в слегка подсоленный кипяток на 3–5 мин. Затем капусту выкладывают в дуршлаг и дают стечь воде. Обсушенную капусту мелко шинкуют тонкими полосками. Лук очищают и мелко режут. Орехи нарезают или толкут в ступке. Все компоненты перемешивают и заливают

гранатовым и лимонным соком.

Белокочанная капуста с яйцом и помидором.

300 г белокочанной капусты, 1 яйцо, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 небольшой помидор, 2 ст. ложки нежирной сметаны, зелень.

Белокочанную капусту моют, шинкуют тонкими полосками, немного солят и слегка мнут руками до появления сока. Яйцо отваривают (до 6 мин), очищают от скорлупы и нарезают мелкими кубиками. Помидоры моют, опускают в кипяток на несколько секунд, снимают кожицу, нарезают тонкими дольками. Компоненты смешивают, салат заправляют сметаной и посыпают нарезанной зеленью укропа.

Салат с овощами и отварной курицей.

300 г белокочанной капусты, 70 г отварной куриной грудки, 1 некислое яблоко, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны нежирной, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, пучок укропа.

Капусту моют, мелко нарезают. Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины, затем нарезают мелкими кубиками. Отварную куриную грудку нарезают соломкой или кубиками, смешивают с капустой и яблоками. Компоненты немного солят, смешивают и поливают лимонным соком, растительным маслом, посыпают нарезанной зеленью укропа.

Салат из капусты, моркови, сухофруктов и орехов. 300 г белокочанной капусты, 100 г чернослива, 50 г кураги, 1 морковь, 1 ст. ложка сока лимона.

Капусту моют, нарезают тонкими полосками. Морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают с капустой, мнут руками, чтобы выделился сок. Сухофрукты тщательно моют, затем заливают кипятком, варят 7 мин, затем вынимают из отвара, остужают и нарезают, смешивают. Все компоненты смешивают и поливают соком лимона.

Капуста со сметаной. 300 г белокочанной капусты, 3 ст. ложки сметаны, 2 веточки укропа.

Капусту моют, режут тонкими полосками, слегка мнут руками до выделения сока, солят, добавляют нарезанный укроп и сметану, перемешивают.

Капуста с огурцом. 300 г капусты, 3 огурца, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, веточки укропа.

Капусту моют, мелко шинкуют. Огурцы моют, очищают, нарезают тонкими брусочками, соединяют с капустой, немного солят, поливают соком лимона и заправляют растительным маслом, посыпают нарезанной зеленью укропа. Все перемешивают.

Капуста со свеклой. 300 г капусты белокочанной, 1 морковь, 1 свекла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны нежирной, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.

Капусту моют, шинкуют, солят и мнут до выделения сока. Свеклу моют, отваривают до мягкости «в мундире», очищают, натирают на терке. Морковь моют, чистят и мелко режут. Все компоненты смешивают, поливают лимонным соком и заправляют сметаной.

Квашеная капуста. 500 г белокочанной капусты, 3 моркови, соль, сахар.

Капусту моют, тонко шинкуют. Морковь моют, чистят, натирают на крупной терке, соединяют с капустой, солят и сластят по вкусу, выкладывают в посуду, сверху ставят гнет. Через 3–4 дня капуста готова.

Квашеная капуста с луком. 300 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Лук чистят, нарезают тонкими кольцами, смешивают с квашеной капустой, поливают растительным маслом.

Квашеная капуста со свеклой. 300 г квашеной капусты, 1 свекла, 1 ст. ложка растительного масла.

Капусту моют и шинкуют, затем добавляют соль и сахар и мнут до выделения сока. Свеклу моют и отваривают до мягкости, затем чистят и мелко режут. Компоненты смешивают, посыпают нарезанной зеленью, поливают соком лимона.

Капуста с яблоками. $\frac{1}{2}$ кочана капусты, 3 зеленых яблока, 4 красные сливы, 6 вишен, $\frac{1}{4}$ лимона, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны нежирной.

Капусту моют, мелко нарезают. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, натирают на терке. Из вымытых слив и вишен вынимают косточки и мелко режут. Затем все перемешивают, заливают соком лимона, добавляют немного сахара (если вкус слишком кислый) и заправляют сметаной.

Салат из картофеля и капусты. $\frac{1}{3}$ кочана капусты, 3 крупных картофеля, $\frac{1}{2}$ луковицы, 50 г ягод клюквы (свежих или замороженных), 1 ст. ложка растительного масла.

Капусту моют и мелко нарезают, посыпают слегка солью и мнут до выделения сока. Картофель моют и отваривают «в мундире», затем остужают и очищают от кожуры, после чего нарезают маленькими кубиками. Мелко режут $\frac{1}{2}$ луковицы. Все компоненты смешивают, туда же насыпают ягоды клюквы, заправляют растительным маслом и снова перемешивают.

Салат из помидоров и капусты. $\frac{1}{3}$ кочана капусты, 2 средних помидора, 1 стебель сельдерея, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 4 веточки укропа и петрушки.

Капусту моют, мелко шинкуют, слегка солят и мнут руками до выделения сока. Помидоры обдают кипятком и очищают от кожицы, затем нарезают тонкими кружками и смешивают с капустой. В смесь добавляют очищенный от кожицы нарезанный сельдерей, поливают соком лимона и растительным маслом, посыпают нарезанной зеленью. Все тщательно перемешивают.

Салат из апельсина и капусты. $\frac{1}{3}$ кочана капусты, 1 апельсин, 1 зеленое яблоко, 1 ч. ложка лимонного сока, $\frac{1}{2}$ стакана нежирной сметаны.

Капусту моют и нарезают тонкими полосками, затем слегка солят и мнут, поливают соком лимона и ставят на полчаса в холодильник. Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины и мелко режут кубиками. Апельсин моют, очищают от кожуры, режут кубиками. Капусту вынимают из холодильника и смешивают с яблоком и апельсином, заправляют сметаной.

Салат из яблок и капусты. $\frac{1}{4}$ кочана капусты, 4 зеленых яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Капусту моют и мелко шинкуют, солят, мнут. Яблоки моют, очищают от сердцевины и кожицы, режут кубиками или

соломкой. Компоненты смешивают и заправляют сметаной.

Цветная капуста с разноцветным перцем. 300 г цветной капусты, 2 красных болгарских перца, 1 желтый болгарский перец, 1 оранжевый болгарский перец, 1 зеленое яблоко, 2 ст. ложки растительного масла, укроп.

Капусту моют, кладут в кипяток и варят до мягкости (проверяют вилкой). Затем ее откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, разбирают на мелкие соцветия. Болгарский перец моют, режут пополам и вынимают сердцевину и косточки, затем режут тонкой соломкой. Яблоко моют, чистят, режут соломкой. Все компоненты смешивают, посыпают нарезанной зеленью укропа, заправляют растительным маслом.

Салат из картофеля и квашеной капусты. 300 г квашеной капусты, 1 картофель, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Картофель моют, отваривают «в мундире», остужают, очищают от кожуры, мелко режут кубиками, смешивают с квашеной капустой и нарезанным кольцами луком. Заправляют растительным маслом.

Капуста под фруктово-овощным соком. $\frac{1}{2}$ кочана капусты белокочанной, 1 ст. ложка сока граната, 1 ст. ложка сока сельдерея, 1 ст. ложка морковного сока.

Капусту моют, кладут в кастрюлю с кипятком на несколько минут, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. После этого шинкуют, заправляют смесью соков.

Салат из капусты и помидоров. $\frac{1}{2}$ кочана капусты, 1 помидор, $\frac{1}{3}$ стакана сметаны.

Капусту моют, мелко шинкуют, мнут руками, чтобы появился сок. Помидор моют, опускают на несколько секунд в кипяток, очищают кожицу, нарезают тонкими кружочками, смешивают с капустой, поливают сметаной, перемешивают.

Морская капуста с овощами и яблоком. 200 г морской капусты, 1 морковь, 1 огурец, 1 зеленое яблоко, 1 ст. ложка растительного масла.

Готовят морскую капусту: промывают, убирают толстые веточки, отваривают и тонко нарезают полосками. Морковь моют,

чистят, нарезают кубиками. Яблоко также моют и очищают от кожуры и сердцевины, режут на кубики, добавляют в морскую капусту. В смесь добавляют также очищенный и мелко нарезанный огурец. Все перемешивают и заправляют растительным маслом.

Морская капуста с овощами и яйцом. 200 г морской капусты, 1 морковь, 1 картофель, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Готовят морскую капусту, как в предыдущем рецепте. Морковь моют, отваривают, остужают, очищают от кожуры, режут мелкими кубиками. Картофель отваривают «в мундире», затем остужают, очищают, нарезают кубиками. Яйцо отваривают, очищают и режут кубиками. Луковицу очищают и режут тонкими кольцами. Все компоненты перемешивают с морской капустой, заправляют растительным маслом.

Морская капуста с картофелем и креветками. 70 г креветок, 200 г морской капусты, 1 яйцо, 1 картофель, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Креветки моют, варят 2 мин, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Яйцо отваривают, очищают и нарезают кубиками. Картофель моют, варят «в мундире», чистят, нарезают кубиками. Смешивают компоненты с морской капустой и нарезанным тонко луком. Заправляют растительным маслом.

Квашеная капуста с брусникой. 400 г квашеной капусты, 70 г моченой брусники, 3 ст. ложки растительного масла.

Квашеную капусту кладут на дуршлаг и дают стечь жидкости. Кислую капусту можно промыть водой. Капусту смешивают с брусникой, поливают растительным маслом.

Квашеная капуста с корнеплодами. 400 г квашеной капусты, 1 морковь, 3 картофелины, 2 корня сельдерея, 3 ст. ложки растительного масла.

Корень сельдерея, морковь и картофель моют, затем варят «в мундире». Отваренные овощи очищают от кожуры, нарезают мелкими кубиками, к ним добавляют квашеную капусту, заправляют растительным маслом, перемешивают.

Тыква с квашеной капустой. 200 г квашеной капусты, 200 г тыквы, 3 зеленых яблока, 2 ст. ложки растительного масла.

Квашеную капусту кладут в дуршлаг, дают стечь жидкости. Тыкву моют, очищают от кожуры и нарезают тонкой соломкой. Яблоки моют, очищают от кожицы и сердцевины. Компоненты смешивают, заправляют растительным маслом и посыпают нарезанной зеленью.

Квашеная капуста с сухофруктами. 2 стакана квашеной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана сушеных нарезанных фиников, $\frac{1}{3}$ стакана нарезанного чернослива, зерна 1 граната.

Сухофрукты перед приготовлением тщательно моют, заливают на 15 мин кипятком. Затем их нарезают и смешивают с квашеной капустой, затем добавляют зерна граната, снова перемешивают.

Салат из красной капусты с картофелем. 3 картофелины, $\frac{1}{3}$ кочана красной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, укроп.

Капусту моют, очищают от верхних листьев, нарезают тонкими полосками, посыпают солью и оставляют на 2 ч в прохладном месте. Картофель моют, отваривают «в мундире», очищают от кожуры и нарезают соломкой. Все компоненты смешивают, посыпают нарезанной зеленью укропа и заправляют растительным маслом.

Капустный салат с сельдереем и грейпфрутом. $\frac{1}{3}$ вилка цветной капусты, $\frac{1}{3}$ вилка краснокочанной капусты, 1 кольраби, 1 грейпфрут, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка лимона, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны нежирной.

Капусту всех видов моют, нарезают тонкими полосками и брусочками (кольраби), слегка солят и мнут, чтобы выделился сок. Грейпфрут моют, очищают от кожуры и пленок, нарезают кубиками. Корень сельдерея моют, очищают, натирают на терке. Все компоненты смешивают, заправляют сметаной.

Салат из цветной капусты под томатным соусом. $\frac{1}{2}$ кочана цветной капусты, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла.

Отделяют соцветия цветной капусты, моют и кладут в подсоленный кипяток на несколько минут, затем вынимают и дают стечь воде. Затем соцветия режут на кусочки, добавляют туда томатную пасту и растительное масло, тщательно перемешивают. Подают в холодном виде.

Салат из цветной капусты с овощами и яблоком.

½ кочана цветной капусты, 2 помидора, 1 огурец, 3 яблока, несколько листьев салата, ½ стакана нежирной сметаны.

Помидоры обдают кипятком, снимают с них кожицу, нарезают на ломтики. Капусту моют и делят на соцветия, опускают на несколько минут в кипяток, затем вынимают и кладут в дуршлаг, чтобы стекла вода, нарезают на кусочки. Огурец моют, очищают от кожуры, нарезают на кусочки. Листья салата моют, нарезают на полоски. Яблоки моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Все компоненты смешивают и поливают сметаной.

Салат из цветной капусты со свеклой. ½ цветной капусты, 1 болгарский перец, 1 свекла, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла.

Капусту моют, отваривают несколько минут в подсоленной воде, дают стечь воде, делят на соцветия и нарезают их на кусочки. Свеклу моют и отваривают до мягкости «в мундире», очищают от кожуры и режут на кубики. Перец моют и очищают от сердцевины и косточек, затем режут на мелкие кусочки. Компоненты смешивают и заправляют растительным маслом.

Морковь с огурцом и репой. 1 морковь, 1 небольшая репа, 1 огурец, ¼ кочана цветной капусты, 3 ст. ложки сметаны нежирной.

Морковь, репу моют, отваривают «в мундире», очищают от кожуры, затем нарезают на мелкие кубики. Огурец моют, очищают, мелко режут. Все компоненты смешивают, заправляют сметаной.

Салат из огурцов и курицы. 50 г отварной куриной грудки, 3 огурца, 1 ст. ложка растительного масла.

Грудку отваривают, режут на мелкие кусочки. Огурцы моют, очищают, нарезают тонкими брусочками. Все компоненты смешивают, заправляют растительным маслом.

Салат из кольраби с огурцами. 1 шт. кольраби, 2 огурца, 3 ст. ложки сметаны нежирной.

Кольраби моют, очищают, нарезают тонкой соломкой. Огурцы моют, очищают, нарезают брусками, добавляют к кольраби, смешивают и заливают сметаной.

Салат из кольраби с картофелем и помидорами. 2 шт. кольраби, 4 листа салата, 1 картофель, 1 помидор, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, щепотка соли.

Кольраби моют и очищают, варят в подсоленной воде до мягкости, остужают, очищают от кожуры, режут на маленькие кубики. Помидоры обдают кипятком и очищают от кожицы, затем нарезают кружочками. Листья салата моют, слегка обсушивают, нарезают на кусочки. Картофель моют, варят «в мундире», очищают от кожуры, нарезают кубиками. Все компоненты смешивают, посыпают нарезанным луком, заправляют растительным маслом.

Кольраби с огурцами и яйцом. 1 кольраби, 2 огурца, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла.

Яйцо моют, варят (до 6 мин), очищают, натирают на терке. Кольраби моют, очищают и трут на терке. Огурцы моют, очищают от кожуры, мелко нарезают, смешивают с кольраби и натертым яйцом, немного солят, заправляют растительным маслом, посыпают нарезанной зеленью.

Салат из брокколи с яблоком. ½ кочана брокколи, 1 яблоко, 1 ч. ложка лимона, 2 ст. ложки растительного масла.

Брокколи промывают, кладут в кипяток на 5 мин, затем кладут на дуршлаг и дают стечь воде, затем нарезают на кусочки. Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины, натирают на терке. Компоненты смешивают, поливают соком лимона, добавляют нарезанную зелень и заправляют растительным маслом.

Салат из брокколи и моркови. ½ кочана брокколи, 1 морковь, 1 огурец, ¼ ч. л. имбиря.

Брокколи, морковь моют, отваривают 3 мин в соленой воде, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Морковь

очищают, нарезают на мелкие кусочки, брокколи также нарезают. Огурец моют, очищают от кожуры, режут на кубики, добавляют имбирь, заправляют растительным маслом.

Салат из брокколи и натертых ядер грецких орехов. ½ кочана брокколи, 4 ст. ложки натертых ядер грецких орехов, 3 ст. ложки нежирной сметаны.

Протирают ядра грецких орехов. Брокколи моют, варят в соленой воде 5 мин, дают стечь воде, добавляют протертые грецкие орехи и сметану.

Салат из китайской (пекинской) капусты, сыра и помидоров. Пучок китайской капусты, 1 помидор, 3 ст. ложки натертого несоленого сыра, 1 ст. ложка растительного масла.

Китайскую капусту промывают, дают стечь воде, нарезают. Помидоры обдают кипятком, очищают от кожицы, нарезают кружками. Компоненты смешивают с натертым сыром, слегка солят, поливают растительным маслом.

Итальянский салат с артишоком. 2 артишока, 1 помидор, 1 огурец, 1 головка репчатого лука, 100 г макарон, 50 г феты, 2 ст. ложки оливкового масла.

Отваривают макароны, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Артишоки очищают от грубых верхних листьев, промывают водой, кипятят несколько минут, затем вынимают, нарезают, смешивают с макаронами, нарезанной фетой. Помидор опускают в кипяток, затем очищают от кожицы, нарезают тонкими дольками. Огурец моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками, смешивают с помидорами и макаронами, затем немного солят и заправляют растительным маслом.

Артишоки с яблоком. 4 артишока, 1 зеленое яблоко, 100 г натертого пармезана, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока.

Артишоки очищают от внешних листьев, отрывают верхушки у внутренних листьев, моют и режут на кусочки, помещают в воду с лимонным соком, чтобы они не потемнели на воздухе. Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины с семенами, режут мелкими кубиками, вынимают артишоки, смешивают с яблоком, пармезаном и поливают оливковым маслом.

Тушеные артишоки. 12 артишоков, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка лимона.

Артишоки моют, стебель отрезают, очищают от наружных лепестков, с плодоножки срезают верхний слой. С бутона отрезают кончики лепестков (на них есть колючки). Очищенные артишоки кладут в воду с лимонным соком, чтобы не потемнели на воздухе, оставляют на 20 мин. Чеснок чистят, нарезают на тонкие дольки. Вынимают артишоки, раздвигают лепестки бутона и кладут между ними дольки чеснока. Затем артишоки укладывают в посуду с широким дном вниз головками, подливают воды, чтобы она покрыла бутоны. Добавляют оливковое масло. Готовят на маленьком огне 40 мин при закрытой крышке, пока лепестки не станут мягкими.

Артишоки в чесночном масле. 15 артишоков, 1 лимон, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 головка чеснока, 2 картофелины.

Картофель моют, чистят, нарезают кружками. Артишоки чистят, с них срезают твердые части, затем разрезают их пополам, складывают в кастрюлю, заливают водой, чтобы она покрыла артишоки. Сверху выкладывают нарезанный кружками лимон и картофель. Кастрюлю закрывают крышкой, ставят варить на маленький огонь до готовности. После этого воду сливают. Чеснок заливают оливковым маслом, ставят на маленький огонь, тушат до мягкости, затем поливают сверху овощи.

Артишоки с помидором. 2 артишока, 1 помидор, 2 головки репчатого лука.

Артишоки моют и чистят от верхних листьев. Кладут очищенные артишоки в кастрюлю, сюда же выкладывают головки очищенного лука. Помидор моют, опускают в кипяток, очищают от кожицы, разрезают на 4 части, кладут сверху. Закрывают кастрюлю, готовят на маленьком огне.

Рисовые шарики с моцареллой. 250 г риса, 1 л воды, 1 яйцо, 4 ст. ложки оливкового масла, 30 г пармезана, 150 г моцареллы (приблизительно 20 маленьких шариков), 150 г растертых панировочных сухарей.

Разогревают растительное масло, в него выкладывают

промытый рис и тушат на маленьком огне, пока рис не станет прозрачным, добавляют немного воды, варят 2 мин, затем вливают еще воду, продолжают варить, помешивая. Готовый рис посыпают тертым пармезаном, затем ставят в холодильник на 20 мин. Яйцо моют, разбивают в посуду, взбивают. Рис делят на 20 равных частей. В каждую часть кладут моцареллу, скатывают рисовый шарик, опускают его во взбитое яйцо, обваливают в панировочных сухарях, выкладывают на тарелку и ставят в холодильник. Разогревают оливковое масло. В него выкладывают несколько шариков одновременно, слегка обжаривают, затем выкладывают на бумажное полотенце, чтобы стекло масло.

Салат из китайской капусты с болгарским перцем. ½ пучка китайской капусты, 2 болгарских перца, 2 яблока, ¼ лимона, 2 ст. ложки растительного масла.

Капусту моют, нарезают на кусочки. Перец моют, освобождают от сердцевин и косточек, нарезают на полоски. Яблоки моют, очищают от кожуры и от сердцевин. Компоненты смешивают и заправляют растительным маслом, а также заливают лимонным соком.

Салат из китайской капусты и овощей. ½ пучка капусты, 1 огурец, 1 яблоко, 1 помидор, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, ¼ стакана сока айвы.

Капусту моют, дают стечь воде, нарезают на кусочки. Огурец моют, очищают, режут кружочками, морковь чистят и натирают на терке, помидор обдают кипятком, освобождают от кожицы и нарезают кружочками. Стебель сельдерея очищают от тонкой верхней кожицы, мелко режут. Все смешивают и поливают соком айвы.

Артишоки с морепродуктами и яблоками. 100 г креветок, 30 г сыра, 3 артишока, 2 яблока зеленых, 50 г помидоров черри, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 листа салата, 2 ст. ложки апельсинового сока.

Салат моют, рвут руками на кусочки. Помидоры черри моют, режут пополам. Яблоки моют, чистят, нарезают тонкими слоями. Артишоки моют, убирают верхние листья и срезают колючки с внутренних листьев, режут оставшееся на две части. Сыр нарезают тонкими пластинками. Креветки моют, слегка обжаривают в растительном масле в течение 1–2 мин. Смешивают

с остальными компонентами. Оливковое масло смешивают с апельсиновым соком, поливают салат.

Листовой салат с огурцами и помидорами. 1 пучок листового салата, 1 огурец, 1 помидор, 2 ст. ложки сметаны, укроп.

Листовой салат моют, перебирают, дают стечь воде, затем режут. Помидор обдают кипятком, чтобы было легче снять кожицу, затем нарезают кружочками, огурец моют, очищают, нарезают кружками. Компоненты смешивают, посыпают нарезанной зеленью укропа, слегка солят и заправляют сметаной.

Листовой салат с овощами и фруктами. 1 пучок листового салата, 1 яблоко зеленое, 1 морковь, 1 огурец, 2 ст. ложки нежирной сметаны.

Листья салата моют, дают стечь воде, нарезают кусочками. Морковь очищают и натирают на терке, смешивают с листьями салата. Яблоко чистят, вырезают сердцевину, нарезают, добавляют к смеси. Заправляют сметаной, перемешивают.

Листовой салат с брусникой и грецкими орехами. 1 пучок листового салата, мелко нарезанные 10 ядер грецких орехов, натертый миндаль, 1 ст. ложка растительного масла.

Листья салата нарезают на кусочки. Ядра грецких орехов и миндаля режут или пропускают через мясорубку, смешивают с салатом, соединяют с брусникой, заправляют растительным маслом.

Листовой салат с несоленой брынзой и помидором. 1 пучок листового салата, 100 г несоленой, нежирной брынзы или феты, 2 ст. ложки сметаны, 1 помидор.

Листья салата моют, дают стечь воде и режут на кусочки. Помидор моют, опускают в кипяток, счищают кожицу, нарезают тонкими ломтиками, соединяют с листьями салата. К ним добавляют нарезанную брынзу, заправляют сметаной.

Баклажан с перцем. 1 баклажан, 2 сладких болгарских перца, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Баклажаны моют, очищают от кожуры, разрезают вдоль пополам, кладут в пароварку и готовят до мягкости в течение 10–15 мин. Готовый баклажан остужают, нарезают на маленькие кусочки. Сладкий перец моют, очищают от сердцевины и косточек, режут на квадратики. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу, режут кружочками. Лук очищают, нарезают кольцами. Все компоненты смешивают, заправляют растительным маслом.

Салат из баклажанов и чеснока. 1 баклажан, 5 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сметаны.

Баклажан моют, чистят и готовят в пароварке (можно запекать в духовке при температуре 180 °С) до мягкости, затем остужают и режут на кубики, сверху посыпают натертым чесноком, поливают соком лимона, заправляют сметаной, слегка солят.

Салат из баклажанов, помидора и грецких орехов. 1 баклажан, 1 помидор, 50 г нарезанных ядер грецких орехов, 1 лимон, 1 ст. ложка растительного масла.

Баклажан моют, чистят, запекают в духовке при температуре 180 °С или готовят в пароварке до мягкости, остужают, режут на кубики. Помидор моют, опускают в кипяток, очищают от кожицы, нарезают дольками. К баклажанам добавляют нарезанные орехи, нарезанную зелень, слегка солят, заправляют растительным маслом и перемешивают.

Баклажаны с помидорами и луком. 1 баклажан, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Баклажан моют, запекают в духовке вместе с кожурой в течение 20 мин при температуре 180 °С до того момента, когда лопнет кожура, или же баклажан очищают и готовят в пароварке. Если баклажан готовился вместе с кожурой, то ее снимают, затем готовый баклажан нарезают. Помидоры очищают от кожицы и режут ломтиками. Лук очищают, нарезают кольцами. Баклажаны, лук и помидоры смешивают, поливают лимонным соком и растительным маслом.

Корень сельдерея с фруктами. 1 корень сельдерея,

2 яблока, 1 груша, ¼ стакана нежирной сметаны.

Корень сельдерея моют и ставят варить до мягкости. Затем корень очищают от кожуры и натирают на терке. Яблоки и груши моют, очищают от кожуры, семян и сердцевины, нарезают. Все компоненты смешивают и заправляют сметаной.

Салат из сельдерея и креветок. Корень сельдерея, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г очищенных креветок, 1 ч. ложка лимонного сока.

Креветки моют и отваривают в соленой воде 3 мин, после чего их из воды вынимают и кладут в дуршлаг, чтобы стекла вода. Корень сельдерея моют, чистят, натирают на терке. Сельдерей смешивают с креветками, поливают растительным маслом и слегка солят или поливают лимонным соком.

Сельдерей с тыквой. 1 корень сельдерея, 100 г тыквы, 1 яйцо, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла.

Корень сельдерея моют, отваривают до готовности, очищают от кожуры, нарезают на кубики. Тыкву очищают от кожуры и натирают на терке. Яйцо отваривают, натирают на терке. Все компоненты смешивают, слегка солят, поливают соком лимона и заправляют растительным маслом.

Сельдерей с перцем и яблоком. 1 корень сельдерея, 1 зеленое яблоко, 1 сладкий перец, 1 апельсин, 2 ст. ложки оливкового масла.

Корень сельдерея моют, очищают, натирают на терке. Яблоко очищают от кожуры, семян и сердцевины, режут на кубики. Перец моют, очищают от семян и сердцевины, мелко режут. Апельсин очищают от кожуры и пленок, режут на кубики. Все компоненты соединяют, перемешивают, поливают соком лимона, посыпают сахаром, оливковым маслом, снова перемешивают, дают постоять 20–30 мин.

Салат с баклажанами и сыром. 1 баклажан, 70 г натертого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 3 зубчика чеснока.

Баклажан моют, очищают от кожуры, готовят в пароварке, нарезают тонкими кружочками толщиной 0,5 см. Чеснок натирают на терке, выкладывают в разогретое растительное

масло, тушат несколько минут, баклажан поливают чесночным маслом, посыпают натертым сыром.

Баклажаны с перцем и сыром. 1 баклажан, 1 перец, 50 г натертого сыра, 1 головка репчатого лука.

Баклажан моют, очищают, готовят в пароварке, нарезают на мелкие кубики. Перец моют, очищают от сердцевины, натирают на терке, очищенный лук тоже натирают на терке, кладут в горячее растительное масло, тушат несколько минут, смешивают с нарезанным баклажаном, посыпают натертым сыром.

Свекла с огурцами. 2 огурца, 1 свекла, 7 ядер грецких орехов, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки сметаны.

Свеклу моют, варят до мягкости «в мундире», остужают и очищают кожуру. Затем свеклу натирают на терке и сразу поливают соком лимона – тогда она не потеряет цвет. Огурцы моют, очищают, нарезают соломкой, смешивают со свеклой, заправляют сметаной.

Репа со сметаной. 300 г репы, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сметаны нежирной.

Репу моют, чистят, нарезают соломкой, поливают лимонным соком, заправляют сметаной.

Свекла со сметаной. 1 свекла, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сметаны.

Свеклу моют, варят «в мундире», остужают, очищают от кожуры, натирают на терке, смешивают со сметаной.

Морковь со сметаной. 3 моркови, 2 ст. ложки сметаны.

Морковь моют, чистят, натирают на терке, заливают сметаной. Можно добавить немного сахара.

Морковь с грецкими орехами. 3 моркови, горсть ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сметаны.

Морковь моют, чистят, натирают на терке. Грецкие орехи перекручивают через мясорубку или мелко нарезают, смешивают с натертой морковью и заправляют сметаной.

Свекольный салат. 1 крупная свекла, 1 морковь, горсть ядер грецких орехов, 5 шт. кураги, 5 шт. чернослива, 3 ст. ложки сметаны.

Свеклу и морковь моют, варят «в мундире», очищают от кожуры, натирают на крупной терке. Сухофрукты моют, замачивают в кипятке, затем вынимают, нарезают, смешивают со свеклой и морковью. К смеси добавляют мелко нарезанные ядра грецких орехов, затем заправляют сметаной.

Репа с овощами. 300 г репы, 200 г капустных листьев, 1 морковь, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки меда.

Капустные листья моют, шинкуют. Морковь, репу моют, очищают и нарезают тонкой соломкой, затем все смешивают, слегка солят, поливают соком лимона и медом, снова перемешивают.

Салат из топинамбура. 200 г топинамбура, 2 ст. ложки растительного масла.

Топинамбур тщательно отмывают (кожура корня топинамбура съедобна), нарезают тонкой соломкой, солят и заливают растительным маслом.

Тыква с брусникой. 100 г тыквы, 50 г брусники, 1 яблоко, 4 ст. ложки меда.

Яблоко моют, очищают от кожуры, освобождают от сердцевины и косточек, затем нарезают соломкой. Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают тонкой соломкой, заливают медом и дают постоять полчаса. Затем смешивают с яблоком и брусникой.

Тыква под кефиром. 300 г тыквы, ½ стакана кефира, 1 ч. ложка сахара.

Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают на маленькие кубики, посыпают сахаром. Компоненты смешивают и заправляют кефиром.

Салат из авокадо и сельдерея. 1 авокадо, 1 корень сельдерея, 1 яблоко, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 несладкий йогурт.

Корень сельдерея моют и варят до готовности, затем очищают и натирают на крупной терке. Яблоко очищают от кожуры, косточек и сердцевины, натирают на терке. Авокадо моют, очищают от кожуры, нарезают мелкими кубиками, смешивают с натертым корнем сельдерея и яблоком, поливают лимонным соком и йогуртом.

Курица, рис и манго. 50 г отварной куриной грудки, 20 г риса длиннозернистого, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 манго, 1 ст. ложка оливкового масла.

Рис заливают водой, дают постоять 15 мин, затем воду сливают и заливают новой еще на 15 мин. Сливают воду из-под риса, заливают новую и варят до готовности. Отваривают куриную грудку, отделяют нужный кусок и режут на мелкие кусочки. Помидор помещают в кипяток на несколько секунд, затем достают и после этого очищают с него кожицу и нарезают кубиками. Манго моют, чистят, разрезают пополам и достают из него косточку, а затем режут кубиками. Затем смешивают рис, курицу, помидоры и манго, солят, поливают соком лимона, нарезанной зеленью и растительным маслом.

Икра баклажанная с помидором. 1 большой баклажан, 1 помидор, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Баклажан моют, чистят, натирают на терке. Лук очищают, мелко нарезают, выкладывают в горячее растительное масло, к нему добавляют натертый баклажан. Помидор моют, протирают, добавляют к баклажану. Готовят на маленьком огне, солят, перемешивают.

Икра баклажанная с брынзой. 1 большой баклажан, 1 головка лука, 3 зубчика чеснока, 50 г брынзы, 1 ст. ложка растительного масла.

Баклажан моют, запекают в духовке (пока не лопнет кожура), очищают от кожуры, разминают вилкой. Луковицу очищают, натирают на терке вместе с очищенными зубчиками чеснока, выкладывают в разогретое растительное масло, тушат несколько минут, затем поливают баклажанную массу. Брынзу натирают на терке или разминают вилкой, смешивают с баклажаном.

Икра баклажанная с морковью и орехами. 1 большой баклажан, 1 морковь, горсть ядер грецких

орехов, 2 ст. ложки растительного масла, 3 зубчика чеснока.

Баклажан запекают в духовке, пока не лопнет кожура, затем очищают от кожуры, разминают вилкой. Морковь отваривают «в мундире», очищают от кожуры, натирают на терке, смешивают с баклажаном. К массе добавляют протертый чеснок и прокрученные через мясорубку ядра грецких орехов.

Икра морковная с помидором. 1 помидор, 3 моркови, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Морковь моют, чистят, натирают на терке. Лук чистят, мелко нарезают, выкладывают в горячее растительное масло вместе с морковью, солят. Помидор моют, протирают через сито, смешивают с морковью, тушат до мягкости.

Икра морковная с чесноком. 3 моркови, 1 помидор, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки растительного масла.

Морковь моют, отваривают «в мундире», очищают от кожуры, натирают на терке. Помидор моют, протирают через сито, смешивают с натертой морковью. Чеснок чистят, натирают на терке, выкладывают в горячее растительное масло, тушат несколько минут, затем поливают морковную массу.

Икра морковная с орехами. 5 шт. моркови, 100 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки растительного масла.

Морковь моют, варят «в мундире», чистят, натирают на терке. Ядра грецких орехов прокручивают через мясорубку, несколько минут тушат в горячем растительном масле, затем смешивают с морковью, немного солят.

Икра свекольная с чесноком. 2 свеклы, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка растительного масла.

Свеклу моют, варят «в мундире», очищают от кожуры, натирают на терке. Чеснок чистят, протирают, опускают в горячее растительное масло, тушат несколько минут и смешивают со свеклой.

Икра свекольная с миндалем. 2 свеклы, горсть миндальных орехов, 1 ст. ложка растительного масла.

Свеклу моют, запекают, очищают, натирают на терке, солят, смешивают с растительным маслом. Орехи пропускают через мясорубку, смешивают со свеклой.

Икра кабачковая. 2 кабачка, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Кабачки моют, чистят, очищают от сердцевины, натирают на терке. Морковь моют, чистят, натирают. Лук очищают, нарезают. Все компоненты смешивают, солят, тушат в растительном масле.

Икра кабачково-баклажанная. 1 баклажан, 1 большой кабачок, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 большой помидор.

Баклажан моют, очищают, натирают на терке. Кабачок моют, очищают от кожуры и сердцевины, натирают, смешивают с баклажаном. К смеси добавляют протертый помидор, мелко нарезанный лук. Смесь выкладывают в горячее растительное масло, солят, тушат до мягкости.

Закуска из брокколи и цветной капусты. 1 вилок цветной капусты, 1 вилок брокколи, 30 г семечек подсолнуха, 30 г сливок, 1 яйцо, щепотка молотого мускатного ореха, 200 г сыра «Эменталь», «Гауда» (или другой не очень твердый сыр).

Отделяют соцветия цветной капусты и брокколи, выкладывают в кипяток, варят 3 мин, вынимают, красиво выкладывают в глубокую прозрачную посуду. Яйцо моют, вбивают в емкость для приготовления. Туда же всыпают семечки, натертый сыр, молотый мускатный орех, вливают сливки, взбивают. Смесью поливают соцветия капусты, ставят в духовку, разогретую до температуры 150 °С, держат в ней 2 мин, затем вынимают. Подают холодным.

Картофельный салат. 2 картофелины, 1 яйцо, 1 зеленое яблоко, 3 листа листового салата, 2 ст. ложки сметаны.

Яблоко очищают от кожуры, косточек, сердцевины, нарезают кубиками. Картофель отваривают «в мундире», очищают, нарезают кубиками. Яйцо моют, варят, натирают на терке. Листья салата промывают, нарезают на квадратики. Все компоненты смешивают. Салат слегка солят и заправляют сметаной.

Салат из мяса индейки, огурцов и листьев салата. 70 г отварной грудинки, 1 огурец, 6 листьев салата, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока.

Отваривают индюшиную грудинку, отделяют нужное количество и нарезают тонкой соломкой. Огурец моют, очищают и нарезают соломкой. Листья салата моют, обсушивают на дуршлаге, нарезают кусочками. Все компоненты смешивают, поливают соком лимона, растительным маслом, слегка солят и снова перемешивают.

Салат из мяса индейки и корнеплодов. 70 г отварной грудинки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.

Отваривают индюшиную грудинку, корнеплоды. Готовые корнеплоды очищают, нарезают кубиками. Отварную грудинку режут на мелкие кусочки и смешивают с овощами, поливают соком лимона, заправляют растительным маслом.

Фруктовый салат с медом. 2 яблока, 2 груши, 1 апельсин, 1 ложка меда, 3 ядра грецких орехов, 1 йогурт.

Апельсин моют, очищают от кожуры, пленки, нарезают кусочками. Яблоки, груши очищают от кожуры, сердцевин и косточек, нарезают кубиками, заправляют медом и йогуртом. Сверху посыпают нарезанными ядрами грецких орехов.

Салат из яблок, сыра и арахиса. 1 зеленое яблоко, 50 г твердого нежирного сыра, 1 яйцо, 10 ядер арахисовых орехов, 3 ст. ложки сметаны.

Яйцо отваривают, очищают и натирают на терке (если нельзя желток, используют только вареный белок). Сыр также натирают. Яблоко моют, очищают от сердцевин, косточек, кожуры, натирают на терке. Половину натертого яблока кладут в салатницу, сверху посыпают натертым яйцом, смазывают частью сметаны и немного солят. Следующий слой – часть натертого сыра, следом за которым слои повторяются: яблоко, яйцо, сыр, поверх слоев кладут оставшуюся сметану и слегка солят. Сверху салат посыпают мелко нарезанными или протертыми ядрами грецких орехов. Салату перед подачей дают постоять в прохладном месте около 1 ч.

Сладкий перец с огурцом под кефиром. 2 стручка

сладкого перца, 1 огурец, 50 г кефира.

Перец моют, очищают от семян и сердцевины, режут соломкой. Огурец также моют, очищают, режут соломкой, добавляют к перцу, солят. Салат заправляют кефиром.

Перец с грецкими орехами под простоквашей. 2 сладких перца, $\frac{1}{3}$ стакана ядер грецких орехов, $\frac{1}{4}$ стакана простокваши.

Перец моют, очищают от семян и сердцевины, режут кусочками. Грецкие орехи толкут или мелко нарезают, смешивают с перцем, заливают простоквашей, слегка солят.

Салат из огурцов. 2 огурца, 3 листа салата, $\frac{1}{3}$ стакана сметаны (нежирной).

Огурцы моют, чистят, режут кубиками, к ним добавляют нарезанные листья салата, заправляют сметаной.

Салат из свеклы и баклажана. 1 свекла, 1 баклажан, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла.

Свеклу тщательно моют, очищают от кожуры, натирают на терке, заливают соком лимона. Баклажан моют, чистят, готовят на пару, затем остужают, нарезают мелкими кубиками, смешивают со свеклой и заправляют растительным маслом.

Салат из авокадо. 1 авокадо, 1 яйцо, 1 огурец, 1 ст. ложка растительного масла.

Моют и очищают авокадо, разрезают пополам, вынимают косточку, режут кубиками. Огурец моют, чистят и нарезают кубиками. Яйцо моют, варят, натирают на терке. Все смешивают и солят. Смесь поливают растительным маслом.

Овощной салат. 1 морковь, 1 огурец, 1 помидор, 1 зеленое яблоко, 5 листьев салата, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла.

Овощи, листья салата и яблоко моют, очищают, нарезают кубиками, смешивают между собой, поливают лимонным соком и растительным маслом.

Салат из фруктов и творога. 200 г творога

нежирного, 1 зеленое яблоко, 1 груша, 1 банан, йогурт.

Фрукты моют, яблоко и грушу очищают от кожуры, сердцевины и косточек, банан – от кожуры, сливы – от косточек. Затем фрукты мелко нарезают, смешивают с творогом и йогуртом.

Творог с луком. 200 г сухого творога, 1 головка лука, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.

Лук чистят, нарезают кольцами, заливают лимонным соком и растительным маслом, солят, маринуют 1 ч, затем смешивают с творогом.

Творог с овощами. 200 г сухого рассыпчатого творога, 1 картофелина, 2 огурца, $\frac{1}{4}$ стакана сметаны нежирной.

Картофель моют, варят «в мундире» до готовности, очищают от кожуры, режут на мелкие кубики. Огурцы моют, чистят, также режут на кубики. Овощи смешивают с нарезанной зеленью, творогом и сметаной. При необходимости немного солят.

Свекла с творогом. 1 свекла, 200 г сухого творога, $\frac{1}{4}$ стакана простокваши.

Свеклу моют, варят, остужают, очищают от кожуры, натирают на терке, смешивают с творогом. Затем поливают смесь простоквашей.

Перец с творогом. 200 г творога, 2 болгарских перца, 1 ч. ложка лимонного сока, $\frac{1}{4}$ стакана сметаны нежирной.

Перец готовят на пару 10 мин, после этого кожица легко очистится, и проще освободить его от семян и сердцевины. Мякоть перца растирают, превратив в пюре. Творог протирают, смешивают с пюре из перца, слегка солят, поливают соком лимона и заправляют сметаной.

Баклажан с помидором и творогом. 1 баклажан, 200 г творога, 1 помидор, $\frac{1}{4}$ стакана сметаны.

Баклажан моют, очищают от кожуры, готовят в пароварке до мягкости, затем мелко нарезают и смешивают с творогом.

Помидор опускают на несколько секунд в кипяток, снимают кожицу, нарезают кружочками. Смесь заправляют простоквашей, при необходимости немного солят.

Сыр с яблоком. 200 г твердого нежирного несоленого сыра, 1 большое зеленое яблоко, 2 ст. ложки сметаны.

Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, нарезают кубиками. Сыр натирают на терке, смешивают с яблоком, к ним добавляют нарезанную зелень, заправляют сметаной, солят.

Хурма с капустой и яблоком. 1 хурма, 1 яблоко, 5 листьев салата, 3 листа капусты, $\frac{1}{4}$ лимона, 3 ст. ложки растительного масла.

Хурму моют, разрезают пополам, а затем режут на тонкие кружки. Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, нарезают тонкими ломтиками. Листья салата и капусту мелко режут на полоски. Все компоненты смешивают, заливают лимонным соком, добавляют растительное масло, затем снова перемешивают и дают постоять 20 мин.

Супы

С сыром

Для супов подходят разные сыры. Обычно для приготовления блюд используют твердые или полутвердые типы сыра («Чеддер», «Гауда», «Пармезан»). Сыр предварительно измельчают на терке или мелко нарезают ножом. Добавляют подготовленный сыр в самом конце варки супа. Но также может использоваться и мягкий плавленый сыр. Плавленые и сливочные сыры можно класть в суп до остальных ингредиентов (овощи или грибы). Но также в некоторых рецептах эти сыры кладут в блюдо ближе к концу его приготовления, когда суп почти готов. Сыры «Бри» и «Рокфор» кладут в готовый суп, иногда с добавлением молока, сметаны или сливок. Сырные супы готовят на воде, овощном бульоне или молоке.

Суп с яйцом и сыром. 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 яйцо, 200 г натертого плавленого сыра, 1 стакан молока.

Яйцо моют, варят, очищают, натирают на терке. Корнеплоды моют, чистят, нарезают кружками, заливают водой и варят до мягкости, затем добавляют натертый плавленый сыр, перемешивают, вливают молоко, доводят до кипения и смешивают с натертым яйцом.

Суп сырный с сухариками. 1 морковь, 1 корень сельдерея, 3 стебля сельдерея, 1 картофелина, 200 г плавленого сыра, 1 стакан молока, 100 г маленьких сухариков.

Корнеплоды моют, чистят, нарезают кружками, варят вместе с нарезанными стеблями сельдерея. В конце приготовления добавляют молоко, натертый плавленый сыр, доводят до кипения. Подают с сухариками.

Суп с рисом и сыром. 50 г риса, 100 г капусты, 1 морковь, 100 г плавленого сыра.

Рис замачивают, промывают, варят до полуготовности, затем

к нему добавляют нарезанную капусту, натертую на крупной терке морковь, солят, варят до готовности овощей. Затем добавляют натертый плавленый сыр, тщательно перемешивают.

Суп с кабачком и сыром. 1 кабачок, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 200 г плавленого сыра, 1 стакан молока.

Кабачок и морковь моют, чистят, режут на кубики, заливают водой и варят вместе с целой головкой очищенного лука. Перед окончанием приготовления в кастрюлю с супом добавляют молоко и натертый плавленый сыр, перемешивают.

Сырный суп с брокколи. 1 л овощного бульона, 2 картофелины, 500 г брокколи, 200 г плавленого сыра, 1 луковица.

Картофель моют, чистят, нарезают кубиками. Лук чистят, нарезают кольцами. Брокколи моют, разделяют на мелкие соцветия. Овощной бульон (варят, как в предыдущих рецептах) доводят до кипения, в него кладут нарезанный картофель, лук и брокколи, варят около 30 мин на небольшом огне. Затем в суп всыпают натертый сыр, варят еще 10 мин.

Суп с печеным картофелем. 6 картофелин, 2 стакана молока, 4 стакана овощного бульона, $\frac{2}{3}$ стакана муки, 1 стакан сметаны, 200 г натертого сыра, 2 стакана молока.

Картофель моют и пекут «в мундире», затем очищают и разминают в пюре. Готовят молочный соус. В молоко всыпают постепенно муку, тщательно перемешивают. Готовят овощной бульон. Когда он будет готов, в него вливают молочный соус при постоянном помешивании, солят, вмешивают картофельное пюре, натертый сыр, взбивают.

Суп овсяный с сыром. 1 морковь, 1 картофелина, 1 головка репчатого лука, 100 г овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 100 г плавленого сыра.

Корнеплоды моют, чистят, нарезают кубиками, ставят варить вместе с целой головкой очищенного лука. Через 15 мин в кипящий суп вливают молоко, солят, доводят до кипения, всыпают овсяные хлопья, перемешивают, варят еще 5 мин. В конце приготовления в суп всыпают натертый плавленый сыр.

Суп из разного сыра. 2,5 л овощного бульона, ½ чесночного порошка, 100 г моцареллы, 100 г сыра «Пармезан», 100 г сыра «Гауда», 1 головка репчатого лука.

Готовят овощной бульон, в него всыпают чесночный порошок, натертый сыр разного вида, разрезанные пополам шарики моцареллы, варят 2 мин, солят при необходимости, затем взбивают блендером.

Овощные

Суп с кольраби. 2 шт. кольраби, 1 морковь, 1 стакан сока граната, щепотка мускатного ореха, 100 г сыра «Гауда».

Кольраби моют, чистят, нарезают на кубики. Морковь моют, чистят, нарезают кружками. Овощи заливают водой и варят 10 мин, затем в суп вливают гранатовый сок, солят, доводят до кипения, всыпают натертый сыр, мускатный орех, перемешивают.

Суп картофельный с сыром и перловкой. 50 г перловой крупы, 1 картофель, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 100 г плавленого сыра, 1 ст. ложка растительного масла.

Крупку заливают водой, настаивают несколько часов, промывают, ставят варить. Картофель, морковь моют, чистят, нарезают кубиками, добавляют к крупе, варят с целым очищенным луком 20 мин, добавляют растительное масло, солят. Затем всыпают натертый плавленый сыр, перемешивают.

Сырный суп-пюре с артишоками. 2 картофелины, 1 зубчик чеснока, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла, 5 очищенных от верхних листьев и колючек артишоков, 150 г плавленого сыра.

В посуде разогревают растительное масло, туда кладут нарезанный лук и чеснок, тушат. Картофель, морковь моют, чистят, нарезают кубиками, смешивают с нарезанными артишоками, тушат в масле 5 мин. Затем доливают воду, варят суп 20 мин, солят, кладут натертый сыр, взбивают блендером.

Суп из свежих огурцов с плавленым сыром. 3 огурца, 1 головка репчатого лука, 100 г плавленого сыра,

40 г сметаны, 600 мл воды.

В кипящую воду кладут натертый плавленый сыр, варят, постоянно помешивая, до однородной массы 2 мин. Огурцы моют, очищают, нарезают кубиками, добавляют в суп. Подают со сметаной.

Суп с лапшой. 50 г лапши, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 картофель, 1 ст. ложка растительного масла.

Корнеплоды моют, чистят, нарезают кубиками, заливают водой, варят 15 мин, солят, добавляют растительное масло. Лапшу отваривают в подсоленной воде, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, выкладывают в суп, доводят до кипения.

Суп овсяный. 300 г капусты белокочанной, 1 морковь, 100 г овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 1 головка репчатого лука.

Капусту моют, нарезают. Морковь моют, очищают, нарезают кружочками, ставят варить. Через 7 мин в суп добавляют капусту, варят еще 10 мин, вливают молоко, солят, доводят до кипения и всыпают овсяную крупу. Варят еще 5 мин.

Свекольный суп. 300 г свеклы, 1 луковица, 2 картофелины, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, ½ лимона, 2 лавровых листа, растительное масло.

Свеклу моют, чистят, заливают холодной водой, ставят варить до мягкости, затем свеклу достают и остужают, а в свекольном отваре варят нарезанный кубиками картофель. Лук и чеснок чистят, нарезают, тушат в растительном масле. Морковь моют, чистят, натирают на крупной терке, добавляют к луку и чесноку и тушат 3 мин. Тушеные овощи добавляют в суп. Свеклу нарезают брусочками, выкладывают в кастрюлю, солят, добавляют сок лимона, лавровый лист, закрывают крышкой, дают настояться.

Суп из квашеной капусты с ячневой крупой. 3 картофелины, 1 морковь, 200 г квашеной капусты, 1 л воды, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 головка репчатого лука, 100 г ячневой крупы.

Крупу замачивают, варят 5 мин. Картофель и морковь моют,

чистят, нарезают кубиками, добавляют к крупе, туда же кладут квашеную капусту, очищенный целый лук, вливают растительное масло, варят еще 20 мин на слабом огне. Подают горячим.

Борщ с квашеной капустой. 3 картофелины, 1 морковь, 200 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 1 свекла, 3 стебля сельдерея, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла.

Овощи моют, чистят, нарезают кубиками, выкладывают в кипяток, варят 30 мин, солят. Затем добавляют квашеную капусту, томатную пасту, растительное масло, перемешивают, варят еще 5 мин. Подают со сметаной.

Борщ со свежей капустой. 3 картофелины, 300 г капусты белокочанной, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 1 свекла, стебли сельдерея, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Овощи моют, очищают, нарезают кубиками, кладут в кипяток, варят 10 мин, затем к ним добавляют нашинкованную капусту, варят еще 10 мин. После чего в борщ кладут томатную пасту, растительное масло, сластят, солят, варят еще 3 мин. Подают со сметаной или йогуртом.

Суп по-деревенски. 100 г муки, 1 головка репчатого лука, 2 стакана молока, 2 стакана овощного бульона из 1 моркови, 1 корня сельдерея, 1 корня петрушки.

Готовят овощной бульон. Морковь, корень петрушки и сельдерея варят до мягкости, солят. В кастрюле нагревают растительное масло, в него кладут нарезанный лук, затем, помешивая, всыпают муку, вливают овощной бульон, смесь взбивают до однородности, без комков. Варят на маленьком огне, постоянно размешивая и не давая образовываться комкам. В конце приготовления вливают молоко, солят, дают закипеть.

Суп-пюре с чесноком. 4 ст. ложки растительного масла, 1 головка чеснока, 2 л воды, 4 ломтика хлеба, 2 яйца, щепотка мускатного ореха.

Чеснок очищают, нарезают, тушат в растительном масле (2 ст. ложки) на маленьком огне несколько минут, затем вливают воду, добавляют мускатный орех, солят, кипятят 15 мин. Потом

чеснок вынимают, протирают и снова кладут в отвар. Яйца моют, разбивают, взбивают с растительным маслом, вливают смесь в кипящий отвар, постоянно помешивая, продолжают варить на маленьком огне, не давая жидкости кипеть. Хлеб нарезают на кубики, подсушивают, подают вместе с супом.

Картофельный суп с яйцом. 3 л воды, 6 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, несколько кусочков хлеба, 1 ст. ложка растительного масла.

Картофель моют, чистят, нарезают кубиками. Лук чистят, нарезают кольцами, соединяют с картофелем, заливают кипятком, варят на маленьком огне 20 мин. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка, взбивают со сметаной, потихоньку, постоянно помешивая, вливают в бульон, солят, добавляют растительное масло. Хлеб нарезают кубиками, подсушивают, подают вместе с супом.

Суп кукурузный. 300 г зерен кукурузы (можно консервированной), 4 стакана овощного бульона из 1 корня сельдерея, 1 моркови, 1 корня петрушки, 1 головки репчатого лука, 1 ст. ложка кукурузной муки, 2 стакана молока.

Корнеплоды моют, чистят, нарезают кружками, варят до готовности вместе с головкой очищенного лука. В кипящий бульон кладут кукурузные зерна, варят 20 мин на маленьком огне. Муку разбавляют молоком, размешивают, затем вливают тонкой струйкой, постоянно помешивая, затем суп солят и варят еще 15 мин. Подают горячим.

Суп из лука, риса и помидоров. 2 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 3 помидора, 2 болгарских перца, 1 стакан молока, 1 л воды.

Рис заранее замачивают в воде, после чего несколько раз промывают и дают стечь воде, затем заливают свежей водой и варят. Лук очищают, нарезают кольцами, затем заливают холодной водой, доводят до кипения, после чего лук вынимают, пассеруют в растительном масле. Помидоры моют, протирают через сито. Перец моют, очищают от сердцевины и семян, нарезают полосками. Овощи добавляют к рису. В суп вливают молоко, солят и варят до готовности овощей и риса.

Суп молочный из тыквы с гренками. 750 мл молока, 400 г тыква, ½ стакана молока, 200 г хлеба.

Тыкву моют, очищают от кожуры и сердцевины с семенами, нарезают кубиками, заливают горячим молоком, солят, варят на слабом огне до готовности тыквы. Хлеб нарезают кубиками, подсушивают, подают с супом.

Суп молочный из тыквы. 800 г тыквы, 6 стаканов молока, 1 белая булка, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 100 г измельченного миндального ореха.

Тыкву моют, чистят, нарезают кусочками, заливают молоком, варят 15 мин, добавляют размятую булку, перемешивают, продолжают варить до мягкости тыквы. Суп взбивают блендером, добавляют сахар и измельченный миндаль.

Суп-пюре из тыквы с чесноком. 6 стаканов овощного бульона, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 кг тыквы.

Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Растительное масло нагревают в кастрюле. Лук и чеснок чистят, нарезают, выкладывают в растительное масло, тушат несколько минут, затем к ним добавляют нарезанную тыкву, вливают овощной бульон. Готовят на маленьком огне 30 мин. Когда суп будет готов, его взбивают блендером.

Суп из тыквы и стручковой фасоли. 200 г тыквы, 1 головка репчатого лука, 30 г стручков фасоли, 3 ст. ложки муки, 100 мл молока, 1 яйцо, 3 куска хлеба.

Тыкву моют, чистят, нарезают кубиками, заливают водой, ставят варить. Лук чистят, нарезают кубиками, добавляют в суп, туда же кладут кусочки стручковой фасоли.

Готовят соус: муку смешивают с молоком и яйцом, постепенно вводят в суп, помешивая. Суп солят, варят на маленьком огне 15–20 мин. Хлеб нарезают кубиками, подсушивают, подают с супом.

Суп с пшеном и тыквой. 2 стакана сметаны, 2 головки репчатого лука, 150 г пшена, 300 г тыквы.

Тыкву моют, чистят, нарезают кубиками. Пшеничную крупу промывают, заливают водой на несколько часов, снова

промывают. Сметану нагревают, в нее выкладывают нарезанный лук, держат на маленьком огне, доливают воду, усиливают огонь, перемешивают. Когда вода закипит, в нее выкладывают пшеничную крупу, нарезанную тыкву, солят, варят до готовности.

Тыквенный суп с семечками. 1 кг тыквы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, щепотка мускатного ореха, 1 л воды, очищенные тыквенные семечки, 1 головка репчатого лука.

Лук чистят, нарезают. Тыкву моют, очищают, нарезают кусочками, смешивают с луком, выкладывают в нагретое растительное масло, тушат 10 мин, перемешивая, затем заливают водой, солят, добавляют мускатный орех, варят до готовности тыквы. Подают, посыпав тыквенными семечками.

Французский суп. 750 г тыквы, 1 головка репчатого лука, 1 картофель, 2 ст. ложки растительного масла, 100 мл сметаны, 1 л овощного бульона из 1 моркови, 1 головки репчатого лука, 1 корня петрушки.

Готовят овощной бульон: варят очищенные морковь, репчатый лук, корень петрушки до готовности, процеживают, овощи протирают, добавляют в бульон. Тыкву, картофель моют, чистят, нарезают кубиками. Луковицу чистят, нарезают, смешивают с овощами, тушат в растительном масле, перемешивая. Затем заливают овощным бульоном с протертыми овощами, варят 15 мин, солят, взбивают вместе со сметаной.

Тыквенный суп с макаронными изделиями. 700 г тыквы, 1 головка репчатого лука, 1 л овощного бульона, 1 ч. ложка сливочного масла, 70 г макаронных изделий (в виде маленьких букв, звездочек и пр.).

Отваривают макаронные изделия, откидывают на дуршлаг. Дают стечь воде. Варят тыквенный суп с целой головкой очищенного лука в овощном бульоне около 20 мин, затем взбивают блендером, добавляют сливочное масло, отваренные макаронные изделия и подают к столу.

Окрошка на квасе. 2 л кваса несладкого, 2 яйца, 2 огурца, 3 картофелины, 50 г отваренной куриной грудки, 2 ст. ложки сметаны.

Картофель моют, отваривают «в мундире», очищают, нарезают кубиками, остужают. Яйца варят (до 6 мин), остужают,

очищают, нарезают. Огурцы моют, чистят, режут тонкими брусочками. Куриную отваренную грудку нарезают на мелкие кусочки. Все компоненты смешивают, заливают квасом. Подают со сметаной.

Свекольная окрошка. 2 свеклы, 0,5 л кваса хлебного, 2 огурца, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны.

Свеклу моют, чистят, заливают водой и варят до готовности. Яйцо варят, очищают и нарезают мелкими кусочками. Огурцы моют, чистят, режут кубиками. Свекольный отвар остужают, смешивают с квасом. Свеклу натирают на терке, смешивают с нарезанным яйцом и огурцами, заливают смесью кваса и свекольного отвара. Подают со сметаной.

Суп с кабачками. 2 кабачка. 3 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 1 помидор, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сметаны.

Помидор моют, протирают через сито. Кабачки моют, очищают от кожуры и сердцевины с семенами, режут кусочками. Болгарский перец очищают от сердцевины, режут полосками. Картофель и морковь моют, чистят, нарезают кубиками, соединяют с нарезанными кабачками и перцем, заливают водой и варят до мягкости, затем добавляют протертый помидор, заправляют растительным маслом, солят, кипятят еще раз. Подают со сметаной.

Картофельный суп с сыром. 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1,5 л овощного бульона, 50 г натертого сыра «Пармезан», 50 г натертого сыра «Рикотта», 2 зубчика чеснока.

Готовят овощной бульон. Картофель моют, очищают, заливают кипящим овощным бульоном и варят вместе с зубчиками чеснока и нарезанным луком 20 мин. Затем сыр натирают, перемешивают, всыпают в суп, вливают растительное масло.

Картофельный суп с брынзой. 200 г брынзы, 2 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 1,5 л воды.

Картофель и морковь моют, чистят, нарезают тонкими

короткими брусками, заливают кипящей водой и варят 15 мин на маленьком огне вместе с нарезанным луком. Затем в суп всыпают нарезанную брынзу, растительное масло, лавровый лист, доводят до кипения и варят еще 2 мин.

Суп с сельдереем. 2 картофелины, 1 корень сельдерея, 2 стебля сельдерея, 1,5 л овощного бульона, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 куска хлеба.

Лук чистят, мелко режут, кладут в растительное масло. Корень сельдерея моют, чистят, режут соломкой, добавляют к луку, поливают лимонным соком, тушат на маленьком огне. Картофель моют, чистят, режут кубиками, заливают овощным бульоном и варят до полуготовности, затем в суп добавляют тушеный корень сельдерея и лук, а также нарезанные стебли сельдерея. Варят на небольшом огне 15 мин. Хлеб нарезают кубиками и подсушивают, подают вместе с супом.

Картофельный суп с капустой. 200 г капусты белокочанной, 1 головка лука, 2 картофелины, 5 стаканов овощного бульона, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны.

Капусту моют, нарезают. Лук чистят, режут полосками. Морковь моют, чистят и режут тонкой соломкой, смешивают с луком и капустой, солят и тушат в растительном масле до мягкости. Картофель моют, чистят, нарезают кусочками, заливают овощным бульоном, варят 15 мин, затем добавляют в суп тушеную морковь, лук и капусту. Подают со сметаной.

Луковый суп с картофелем. 3 головки лука, 3 картофелины, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана молока, 1 ст. ложка мелкой овсяной крупы, 2 ст. ложки сметаны.

Лук чистят, нарезают полосками, заливают водой и варят 10 мин на маленьком огне с добавлением растительного масла. Картофель и морковь моют, чистят, нарезают кубиками, добавляют в суп, солят, варят 15 мин. Затем в суп вливают молоко, доводят до кипения, всыпают овсяную крупу, перемешивают и варят еще 5 мин, помешивая. Подают со сметаной.

Суп с клецками. 3 картофелины, 1 морковь, 2

головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 4 стакана воды, 2 ст. ложки сметаны. Для клецек: 5 ст. ложек муки пшеничной, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, ½ стакана молока.

Готовят тесто для клецек: смешивают муку, растительное масло, молоко и взбитое яйцо, солят.

Готовят суп. Картофель, морковь моют, чистят, нарезают кубиками, заливают водой, варят 15 мин. После этого в суп ложкой выкладывают тесто для клецек таким образом, чтобы ложка с тестом полностью погрузилась в кипящий суп. Затем ложку медленно вынимают, чтобы тесто сформировалось в воде в комочек. Суп солят, кладут лавровый лист. Когда клецки всплывут, суп готов. Подают со сметаной.

Суп-пюре по-сибирски. 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, желток 1 яйца, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, несколько кусков хлеба.

Картофель моют, чистят, нарезают кусочками, варят вместе с нарезанным луком 20 мин, затем вынимают овощи из кастрюли, протирают и снова кладут в бульон. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Желток взбивают со сметаной, смесь аккуратно вмешивают в суп, взбивают, солят, добавляют растительное масло. Куски хлеба нарезают кубиками, подсушивают в духовке, подают с супом.

Картофельный суп со сметаной. 3 картофелины, 2 яйца, 1,3 л воды, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, 2 веточки укропа.

Картофель моют, чистят, нарезают кусочками, варят 15 мин на маленьком огне. Готовят соус. В муку вмешивают сметану, солят, взбивают. Полученный соус вливают постепенно в кипящий бульон, доводят до кипения при постоянном помешивании. Яйца моют, варят (до 6 мин), остужают, очищают, нарезают кубиками, добавляют к супу вместе с нарезанным укропом, варят еще 1 мин.

Картофельный суп с гречкой. 3 картофелины, ½ стакана гречневой крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист.

Гречневую крупу замачивают на несколько часов, затем

промывают, выкладывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. После этого кладут на противень ровным слоем и подсушивают в духовке при температуре 160 °С до золотистого цвета. После этого крупу заливают водой, добавляют растительное масло (1 ст. ложка), солят и варят. Картофель моют, чистят, нарезают, добавляют к гречке. Варят 10–12 мин. Морковь, корень петрушки моют, чистят, натирают на терке, смешивают с нарезанным луком, пассеруют в оставшемся растительном масле, затем добавляют в суп, варят еще 6 мин, затем солят, добавляют лавровый лист, дают закипеть. Можно подавать со сметаной или томатной пастой.

Картофельный суп с томатным соусом. 4 картофелины, 1 л овощного бульона, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки растительного масла. Для томатного соуса: 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты (или 3 крупных помидора), 1 ч. ложка лимонного сока.

Готовят томатный соус. Растительное масло нагревают. Лук, чеснок очищают, мелко режут, выкладывают в горячее растительное масло, тушат несколько минут, смешивают с томатной пастой (или протертыми помидорами), лимонным соком, солят, закрывают крышкой и тушат еще 5 мин на маленьком огне, пока соус не загустеет.

Готовят суп. Сначала подготавливают овощной бульон, как в предыдущих рецептах. Картофель моют, чистят, нарезают кубиками, заливают готовым овощным бульоном, варят 15 мин, потом вливают томатный соус, кладут лавровый лист, перемешивают, закрывают крышкой и варят еще 7 мин на малом огне. Можно перед подачей взбить в блендере.

Картофельный суп с цветной капустой и кольраби. 3 картофелины, 1 кольраби, 300 г цветной капусты, 1 стакан молока, 1 головка репчатого лука, 1,5 л воды.

Картофель и кольраби моют, очищают, нарезают кубиками. Цветную капусту моют, разделяют на соцветия, соединяют с картофелем и кольраби, заливают водой и варят 20 мин, затем вливают молоко, солят, варят еще 5 мин на маленьком огне.

Суп-пюре морковный с брокколи. 4 моркови, 200 г брокколи, 1 ст. ложка муки, ½ стакана молока, 6 кусков

хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла.

Морковь моют, чистят, натирают на терке. Брокколи моют, разделяют на мелкие соцветия, смешивают с морковью, заливают водой, ставят варить.

Готовят соус. Муку постепенно смешивают с молоком, солят, взбивают. Смесь вводят в кипящий суп, перемешивают, варят на маленьком огне 15 мин, затем взбивают блендером.

Хлеб режут кубиками, подсушивают в духовке. Перед подачей в суп кладут сливочное масло и посыпают гренками.

Свекольник на яблочном отваре. 2 крупные свеклы, 1 огурец, 1 картофель, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, 3 яблока, 0,5 л воды.

Готовят яблочный отвар. Яблоки моют, очищают от сердцевин и семян, нарезают кусочками, заливают кипятком и варят несколько минут, затем дают настояться. Яблоки вынимают, протирают, снова соединяют с отваром.

Готовят свекольник. Свеклу моют, чистят, заливают водой и варят, пока свекла не станет мягкой, затем свеклу вынимают, натирают на терке, снова кладут в отвар. В свекольник вливают яблочный отвар, доводят до кипения и снимают с огня. Картофель моют, варят «в мундире», очищают, нарезают кубиками. Яйцо варят (до 6 мин), остужают, очищают, нарезают кубиками, всыпают в свекольник. Туда же добавляя картофель и нарезанный кубиками огурец. Подают со сметаной.

Быстрый свекольник. 3 свеклы, 2 картофелины, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.

Свеклу моют, чистят, натирают на терке, кладут в растительное масло, поливают лимонным соком, тушат под закрытой крышкой. Воду кипятят, в нее кладут нарезанный картофель, варят 5 мин, добавляют тушеную свеклу, солят, варят 10 мин на маленьком огне.

Диетический свекольник. 2 свеклы, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 300 г капусты, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка лимона, чеснок.

Свеклу, лук, морковь чистят, режут на полоски, тушат в небольшом количестве воды 10 мин. Капусту моют, шинкуют, добавляют к овощам, поливают лимонным соком, тушат еще

10 мин. Потом заливают кипятком, солят, добавляют раздавленный чеснок, доводят до кипения, держат на маленьком огне 10 мин. Затем оставляют настаиваться.

Можно при тушении использовать растительное масло. Также в суп можно добавить кусочки постного отваренного мяса.

Свекольник холодный с креветками. 300 г креветок, 2 свеклы, 1 картофель, 2 моркови, 2 огурца, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 л хлебного кваса, 3 ст. ложки сметаны.

Креветки моют, отваривают 2 мин в подсоленной воде. Свеклу моют, чистят, варят в воде с добавлением лимонного сока, затем свеклу вынимают и натирают на терке, снова кладут в отвар. Добавляют хлебный квас. Яйца моют, отваривают, остужают, очищают, натирают на терке. Морковь и картофель моют, отваривают «в мундире», очищают, нарезают кубиками. Огурцы моют, чистят, нарезают брусочками. Соединяют с другими овощами, всыпают вместе с креветками в смесь кваса и свекольного отвара. Подают со сметаной.

Свекольник капустный с ячневой крупой. 2 свеклы, 1 л воды, 2 ст. ложки ячневой крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 100 г капусты, 2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки сметаны.

Ячневую крупу замачивают на несколько часов, затем промывают. Корнеплоды моют, чистят, ставят варить вместе с ячневой крупой. Готовят 15 мин, вынимают, натирают на терке и снова соединяют с бульоном. Помидоры моют, протирают, затем добавляют в суп вместе с лимонным соком, туда же насыпают нашинкованную капусту. Варят 10 мин. Подают со сметаной.

Свекольник на молоке. 1 свекла, 1 огурец, 2 стакана молока, 1 стакан воды, 3 ст. ложки сметаны.

Свеклу моют, очищают, нарезают соломкой, заливают водой и варят 15 мин на маленьком огне. Затем добавляют молоко, доводят до кипения. Огурец моют, чистят, нарезают кубиками. Свеклу вынимают, мелко нарезают, смешивают с огурцом, кладут в свекольник. Подают со сметаной.

Свекольник с миндальными орехами. 2 л воды или овощного бульона, 1 свекла, 1 морковь, 1 картофель,

1 репчатый лук, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 лавровый лист, 3 ст. ложки мелко нарезанного миндаля, 2 ст. ложки растительного масла.

Свеклу моют, чистят, заливают водой или овощным бульоном, варят до мягкости, затем свеклу вынимают и режут соломкой. Картофель, морковь моют, чистят, режут кубиками, соединяют со свеклой, продолжают варить в свекольном отваре еще 10 мин вместе с нарезанным луком. В конце варки добавляют лавровый лист, солят. Подают со сметаной, посыпают миндальным орехом.

Свекольник с пампушками в чесночном соусе. 2 свеклы, 2 ст. ложки растительного масла, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 стебель сельдерея. Для пампушек: 1 стакан кефира, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сухих дрожжей, $\frac{1}{2}$ ч. ложки сахара, 1 яйцо, 350 г муки.

Готовят заправку для свекольника. Свеклу моют и запекают в духовке «в мундире» до готовности (можно завернуть в фольгу). Готовую свеклу очищают, натирают на крупной терке. Растительное масло разогревают, в него кладут нарезанный лук, 3 зубчика чеснока, тушат 3 мин, добавляют томатную пасту, готовят еще 5 мин, соединяют со свеклой, поливают лимонным соком, держат на маленьком огне еще 10 мин.

Картофель моют, чистят, нарезают, заливают водой и готовят 15 мин вместе с нарезанными стеблями сельдерея, после чего в бульон вводят свекольную заправку, лавровый лист, оставляют вариться на маленьком огне 2 мин, солят, снимают с плиты, дают настояться 20 мин.

Готовят чесночный соус. Оставшиеся зубчики чеснока чистят, протирают, смешивают с лимонным соком, растительным маслом, дают настояться.

Готовят пампушки. Кефир смешивают с маслом, нагревают приблизительно до температуры 30 °С, смешивают с яйцом, сухими дрожжами, сахаром, мукой. Замешивают тесто (оно не должно липнуть к рукам, но при этом оставаться мягким). Тесто ставят в теплое место и дают подойти, после чего его снова мнут руками и опять дают подняться. После этого тесто делят на 20 комочков. Формируют пампушки, ставят в духовку, разогретую до температуры 180 °С. Пекут до появления золотистой корочки. Готовые пампушки вынимают из духовки, накрывают полотенем,

дают остыть, поливают чесночным соусом и подают со свекольником.

Свекольник с кабачками. 1 картофеля, 1 свекла, 2 кабачка, 150 г козьего сыра, укроп.

Кабачки и картофель чистят, нарезают крупными кубиками, отваривают вместе, затем измельчают блендером. Из свеклы выжимают сок с помощью соковыжималки. Овощное пюре заливают свекольным соком, перемешивают, доводят смесь до кипения, солят. Сыр нарезают кубиками. Остывший суп разливают по тарелкам, посыпают сыром, нарезанным укропом.

Свекольник с помидорами. 1 свекла, 2 помидора, 1 огурец, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 0,5 л воды.

Свеклу моют, чистят, натирают на терке. Помидоры моют, протирают через сито. Свеклу с протертыми помидорами заливают маленьким количеством воды (200 мл) и тушат 30 мин. По мере необходимости воду добавляют. В конце приготовления вливают всю оставшуюся воду, доводят до кипения, солят. Огурец и лук моют, чистят, мелко нарезают, кладут в свекольник.

Яйцо моют, варят (до 6 мин), остужают, очищают, отделяют желток от белка. Желток перетирают со сметаной, вмешивают в свекольник.

Рисовый суп-пюре с луком и помидорами. $\frac{1}{2}$ стакана риса, 2 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 болгарских перца, 1 стакан молока, 1 л овощного бульона.

Рис предварительно замачивают, промывают, откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Готовят овощной бульон. В готовый кипящий бульон вливают 1 ст. ложку растительного масла, всыпают рис и варят до разваривания. Болгарский перец моют, очищают от сердцевины, нарезают полосками. Лук чистят, нарезают полосками, заливают водой, ставят на огонь, доводят до кипения, затем лук вынимают, пассеруют вместе с нарезанным перцем в 1 ст. ложке растительного масла вместе с томатной пастой. Затем пассерованные овощи добавляют в рисовый отвар, вливают молоко, солят, перемешивают, варят 10 мин на маленьком огне, затем взбивают блендером.

Суп луковый по-французски. 8 головок репчатого

лука (можно использовать красный лук), 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки пшеничной муки, 6 стаканов овощного бульона или воды, 1 лавровый лист, 1½ стакана натертого сыра, несколько кусков хлеба.

Лук чистят, нарезают мелкими кубиками, выкладывают в разогретое масло и готовят на маленьком огне до его прозрачности, затем вмешивают муку, тщательно перетирают ее, вливают воду или готовый овощной бульон, кладут лавровый лист. Продолжают готовить 30 мин на маленьком огне, затем лавровый лист вынимают, суп солят. Хлеб нарезают кубиками, сушат без масла в духовке, подают вместе с супом. Перед подачей суп обильно посыпают натертым сыром, затем ставят в нагретую духовку на 5 мин, чтобы сыр расплавился и создал сырную корочку. Натертый сыр можно подавать и отдельно.

Суп луковый по-болгарски. 6 головок репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сливочного масла, 2,5 л воды или готового овощного бульона, 5 кусков хлеба, 200 г несоленой брынзы.

Лук чистят, нарезают полосками, выкладывают в разогретое растительное масло, заливают водой, доведенной до кипения, или готовым овощным бульоном, варят 15 мин. Хлеб нарезают на кусочки и подсушивают в духовке. Суп разливают по тарелкам и посыпают сверху нарезанной брынзой, ставят на несколько минут в разогретую духовку, чтобы она расплавилась. Перед подачей суп посыпают подсушенным хлебом.

Сладкие

Сладкий ягодный суп с рисом. 200 г ягод из разрешенного списка, 100 г сахара, щепотка корицы, 1 ст. ложка натертой апельсиновой цедры, 1 ст. ложка крахмала, 4 ст. ложки риса, 1,3 л воды.

Рис замачивают, промывают, отваривают до готовности, промывают, дают стечь воде. Ягоды промывают, заливают горячей водой, варят несколько минут с добавлением сахара, корицы, апельсиновой цедры. Ягодный отвар процеживают, ягоды протирают, возвращают в отвар. Крахмал разводят водой, вводят в ягодный отвар, доводят до кипения, затем охлаждают. Перед подачей в тарелки раскладывают готовый рис и заливают ягодным супом.

Суп из черники с лапшой. 300 черники, 50 г лапши, щепотка корицы, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 л воды, 50 г сахара, 3 ст. ложки сметаны.

Лапшу варят, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Воду для супа доводят до кипения. Ягоды промывают, засыпают сахаром, заливают кипятком, добавляют сахар, лимонный сок, корицу, варят 8 мин. Затем в ягодный суп кладут готовую лапшу, заправляют сметаной.

Фруктовый суп с рисовыми клецками. 1 яблоко, 50 г кураги, 20 г круглозернистого риса, 3 ст. ложки сахара, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 400 мл воды.

Готовят клецки. Рис замачивают, промывают, отваривают до готовности в воде, заливают молоком и варят еще 10 мин. Получается вязкая каша. Ее выкладывают ровным слоем на тарелку, остужают, нарезают на кусочки.

Готовят суп. Яблоко моют, очищают от сердцевины, нарезают кубиками. Курагу моют, нарезают, смешивают с яблоком, заливают кипятком, варят 5 мин на маленьком огне, добавляют сахар, настаивают 10 мин. Затем выкладывают рисовые клецки и подают.

Суп фруктовый с вареными яичными белками. 1 л воды, 300 г фруктов из разрешенного списка, 1 ст. ложка натертой цедры лимона, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 1 яйцо, 1 ч. ложка ванильного сахара.

Фрукты моют, очищают от косточек, нарезают, смешивают с цедрой лимона, заливают водой, сластят и варят до мягкости. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Белок взбивают до плотной пены, затем аккуратно набирают ложкой и опускают в кипящий фруктовый суп, варят, пока белки не всплывут на поверхность, после чего их вынимают и выкладывают в отдельную посуду. Крахмал разводят холодной водой, вливают в суп, размешивают, доводят до кипения, разливают по тарелкам, в каждую тарелку добавляют вареный белок.

Суп из мандаринов с пастой. 2 крупных мандарина, 2 ст. ложки натертой цедры мандарина, 2 ст. ложки сахара, 10 г картофельного крахмала, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка лимонного сока, 50 г пасты в виде мелких зерен, фигурок.

Мандарины моют, очищают от кожуры. Из кожуры натирают цедру. Сахар растворяют в воде, туда добавляют цедру мандарина, лимонный сок, доводят до кипения. Крахмал разводят в холодной воде, затем вливают в суп, снова доводят до кипения. Затем отвар охлаждают. Мандарины нарезают кусочками (зерна удаляют), выкладывают в готовый суп, доводят до кипения, выключают. Пасту варят, затем промывают, откидывают, чтобы стекала вода. Перед подачей в тарелки выкладывают по 1 ст. ложке пасты, заливают фруктовым супом.

Суп из вишен с овсяными хлопьями. 300 г вишен без косточек, 4 ст. ложки мелких овсяных хлопьев, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Вишни моют, заливают горячей водой, сластят, ставят на огонь. Варят 3 мин, затем вишни вынимают, протирают, возвращают в отвар, снова доводят до кипения, всыпают мелкие овсяные хлопья, варят 3 мин. Можно подавать со сливками.

Фруктовый суп с кукурузными хлопьями. 200 г персиков, 1 банан, 1 мандарин, 1 яблоко, 100 г кукурузных хлопьев, 100 мл йогурта.

Фрукты моют, очищают от кожуры, косточек и сердцевин, нарезают кубиками, посыпают сахаром, дают стечь соку. Затем фрукты протирают, заливают йогуртом, посыпают кукурузными хлопьями.

Суп вишневый со спагетти. 300 г вишни без косточек, 1 л воды, 1 ч. ложка ванильного сахара, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала, 100 г спагетти.

Вишню промывают, заливают кипятком, насыпают сахар, варят 3 мин. Разводят крахмал в холодной воде, затем опускают в вишневый суп, доводят его до кипения. Отдельно варят спагетти. Перед подачей спагетти раскладывают по тарелкам, немного посыпают ванильным сахаром, заливают вишневым отваром.

Суп из дыни. 1 спелая дыня (некрупных размеров – приблизительно 1–1,5 кг), 1 огурец, 2 стакана нежирного йогурта, 1 ст. ложка лимонного сока.

Дыню моют, очищают от кожуры и сердцевин с семечками, нарезают кубиками. Огурец моют, чистят, нарезают, смешивают с дыней, заливают лимонным соком, йогуртом, перемешивают. При желании можно добавить сахар.

Яблочный суп с медом. 3 яблока, щепотка корицы, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сахара, 1 лавровый лист, 3 стакана кефира, 1 ст. ложка меда, несколько кусков хлеба.

Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевин с семенами, натирают на крупной терке, заливают водой, доводят до кипения, добавляют лимонный сок, сахар, корицу, мед, лавровый лист. Хлеб режут, подсушивают, подают вместе с яблочным супом.

Суп из яблок с овсяными хлопьями. 5 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 100 г подсушенных овсяных хлопьев, 2 л воды.

Яблоки моют, очищают от кожуры, сердцевин и семян, нарезают кусочками, заливают водой, добавляют 130 г сахара, варят 3 мин. Овсяные хлопья подсушивают в духовке, перемешивают с оставшимся сахаром. Перед подачей в тарелку высыплют подсушенные овсяные хлопья, а сверху их заливают яблочным супом.

Сладкие яблоки очистить от кожицы и сердцевин. Кожицу залить водой, варить до мягкости и процедить отвар. Если вода выкипела, добавить ее до 2 л. Затем положить в отвар сахар и нарезанные яблоки, варить до мягкости и остудить. Макароны наломать кусочками, сварить в соленой воде до готовности и опустить в яблочный суп, предварительно промыв. При подаче суп заправить сметаной.

Вторые блюда и гарниры

Яйца, фаршированные луком. 3 яйца, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Яйца моют, варят, очищают, режут пополам (по горизонтали), аккуратно вынимают желток. Лук чистят, мелко режут и обжаривают в растительном масле, затем перетирают с желтком, солят и наполняют половинки белков.

Яйца, фаршированные огурцом. 3 яйца, 1 огурец, 1 ч. ложка сметаны.

Яйца моют, варят, очищают, разрезают пополам, вынимают желток. Огурец моют, чистят, очень мелко нарезают, солят, смешивают со сметаной, выкладывают в половинки яйца. Оставшуюся огуречную массу смешивают с желтком и выкладывают ложкой на блюдо рядом с фаршированными яйцами.

Яйца, фаршированные рисом. 5 яиц, 50 г риса, 1 маленькая головка лука, 1 ст. ложка сметаны.

Яйца моют, варят, очищают, разрезают пополам, вынимают желток. Рис замачивают на несколько часов, несколько раз промывают, отваривают до готовности, затем снова промывают и смешивают с нарезанным луком и желтком, солят, перемешивают со сметаной. Фарш выкладывают в половинки яиц, а оставшуюся часть кладут рядом с ними на блюдо.

Омлет с помидорами. 2 яйца, 5 помидоров черри, $\frac{1}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соды, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла.

Яйца моют, вбивают в молоко, тщательно взбивают с добавлением соды, муки и соли, выливают в разогретое растительное масло. Сверху выкладывают помидоры черри, закрывают крышкой и готовят на небольшом огне.

Омлет с маслинами и луком. 2 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соды, 1 ст. ложка муки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, несколько маслин без косточек.

Яйца моют, взбивают с молоком, мукой и содой, солят, выливают в подогретое растительное масло, сверху выкладывают нарезанный кольцами лук и нарезанные кружочками маслины. Закрывают крышкой и готовят на небольшом огне.

Омлет с сыром и семечками. 2 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соды, 1 ст. ложка муки, 70 г твердого сыра, 30 г семечек подсолнуха (очищенных), 2 ст. ложки растительного масла.

Готовят смесь для омлета из яиц, молока, муки и соды, выливают ее в горячее растительное масло, сверху равномерно высыпают семечки и натертый сыр.

Омлет со сладким перцем. 2 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соды, 1 ст. ложка муки, 2 стручка красного сладкого перца, 1 ст. ложка растительного масла.

Готовят смесь для омлета, вливают ее в горячее растительное масло, сверху равномерно выкладывают нарезанный кольцами сладкий перец. Готовят на маленьком огне под закрытой крышкой.

Омлет с сельдереем и листовой капустой. 2 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соды, 1 ст. ложка муки, 2 листа листовой капусты или салата, 2 стебля сельдерея.

Сельдерей моют, мелко режут. Листья салата промывают, нарывают руками. Готовят яичную смесь для омлета, в нее выкладывают сельдерей и капусту, перемешивают, выкладывают в разогретое растительное масло. Готовят под закрытой крышкой.

Омлет-рулет с рисом. 3 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соды, 1 ст. ложка муки, 50 г риса, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, 30 г натертого сыра.

Готовят смесь для омлета, выливают ее в горячее растительное масло. Готовят под закрытой крышкой, затем снимают с огня и остужают, не снимая крышки. Рис предварительно замачивают, несколько раз промывают, варят до готовности, затем снова промывают. Лук чистят, мелко режут, соединяют с рисом, солят, перемешивают. Омлет перекладывают на противень, на него равномерно выкладывают рисовую смесь. Затем омлет аккуратно сворачивают в рулет, ставят на несколько

минут в разогретую до 160 °С духовку. Перед подачей посыпают натертым сыром.

Омлет-рулет с картофелем. 4 яйца, $\frac{1}{3}$ стакана молока, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соды, 1 ст. ложка муки, 2 картофелины, 1 головка лука, 3 ст. ложки растительного масла.

Картофель моют, очищают от кожуры, отваривают, разминают в пюре. Луковицу очищают, мелко режут, обжаривают в 1 ст. ложке растительного масла, смешивают с картофельным пюре, солят. Готовят омлет из смеси яиц, молока, муки и соды. Затем его остужают под крышкой. После того как омлет остыл, на него равномерно выкладывают смесь картофельного пюре и лука. Омлет сворачивают, перекалывают место стыка вниз, ставят на маленький огонь и готовят под закрытой крышкой несколько минут.

Фаршированное авокадо. 2 авокадо, 2 яйца, 2 листа салата.

Авокадо моют, очищают кожуру, разрезают поперек пополам, внимают косточку. Яйца моют, варят, очищают, растирают, солят, смешивают с мелко нарезанными листьями салата, выкладывают в середину авокадо. На несколько минут блюдо ставят в духовку, разогретую до температуры 150 °С.

Фаршированный рисом перец. 5 штук крупного ровного болгарского перца разного цвета, 70 г риса длиннозернистого, 1 головка лука, 1 морковь, 1 лавровый лист, 1 ложка томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла.

Рис предварительно замачивают на несколько часов, несколько раз промывают. Морковь моют, чистят, натирают на терке и обжаривают вместе с мелко нарезанным луком в растительном масле с добавлением томатной пасты, солят. Готовые овощи смешивают с рисом. Перец моют, отрезают верхушку, вычищают сердцевину, наполняют рисовым фаршем, закрывают сверху отрезанной верхушкой. Перец ставят вертикально в кастрюлю более узким концом вниз. На дно кастрюли укладывают оставшийся фарш. Заливают водой, чтобы она покрыла перец. Готовят с добавлением в воду лаврового листа.

Перец под сыром, фаршированный капустой. 5 штук болгарского перца, несколько соцветий цветной капусты, 30 г натертого нетвердого сыра.

Соцветия цветной капусты моют, мелко режут. Перец моют, отрезают верхушки, вычищают от сердцевины с семенами. Внутри перца кладут нарезанную капусту, сверху посыпают сыром. Перец устанавливают в форму кверху открытой частью, закрывают срезанными верхушками, готовят в духовке при температуре 160 °С.

Перец, фаршированный мясом. 2 перца болгарских, 70 г куриного фарша, 1 маленькая головка лука.

В фарш вмешивают протертый лук, солят. Перец моют, срезают у него верхушку, вычищают от сердцевины с семенами. Внутри кладут фарш. Перец устанавливают вертикально в кастрюлю с узким дном, закрывают отрезанными верхушками, заливают водой и ставят варить на небольшой огонь.

Перец, фаршированный картофелем. 3 перца, 1 картофель, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 головка лука.

Картофель моют, чистят, мелко режут, смешивают с нарезанным луком, солят. Перец моют, отрезают верхушку, очищают от сердцевины. Внутри перца выкладывают картофельную смесь. Перец ставят вертикально в форму, сверху в каждый перец кладут по кусочку сливочного масла, закрывают срезанными верхушками. Ставят готовить в духовку при температуре 160 °С.

Картофель, фаршированный рисом и морковью. 3 картофелины, 1 морковь, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла.

Картофель моют, чистят, варят целиком до полуготовности, затем срезают верхушку и ложкой аккуратно вынимают середину, оставив толстые стенки. Вынутую часть мелко режут. Яйцо моют, варят, очищают, затем натирают на терке. Морковь моют, варят «в мундире», очищают, натирают на терке, соединяют с натертым яйцом и мелко нарезанным вынутым картофелем. Массу солят, перемешивают, аккуратно ложкой наполняют картофелины, сверху кладут по кусочку растительного масла. Картофелины

также обмазывают маслом (или сметаной) сверху, закрывают срезанными верхушками, ставят в духовку. Готовят при температуре 160 °С около 20 мин.

Картофель, фаршированный творогом. 3
картофелины, 100 г творога, 1 ч. ложка лимонного сока,
1 ст. ложка растительного масла, 1 головка лука.

Картофель моют, чистят, варят до полуготовности целиком, срезают верхушку, вычищают ложкой середину. Вынутый картофель мелко нарезают. Лук чистят, мелко режут, смешивают с лимонным соком и растительным маслом, соединяют с творогом и нарезанным картофелем. Фаршем наполняют картофель, закрывают его крышкой, обмазывают сметаной. Оставшийся фарш также выкладывают в форму для выпечки рядом с картофелем, заливают сметаной. Готовят при температуре 160 °С 20 мин до мягкости картофеля.

Кабачки, фаршированные рисом и перцем. 2
кабачка, 1 морковь, 50 г риса, 2 перца, 1 головка
репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла.

Кабачки моют, чистят, разрезают поперек пополам, вычищают сердцевину с семенами. Рис заранее вымачивают в воде и несколько раз промывают, затем варят до готовности, снова промывают. Перец моют, очищают от сердцевины, натирают на терке. Морковь моют, чистят, также натирают на мелкой терке, соединяют с нарезанным луком, натертым перцем и готовым рисом, солят. Фарш выкладывают в середину кабачка, сверху кладут кусочек сливочного масла. Готовят кабачки в духовке при температуре 160 °С.

Кабачки, фаршированные рисом и яйцом. 2
кабачка, 1 головка репчатого лука, 50 г риса, 2 яйца, 1
ст. ложка сливочного масла.

Кабачки моют, очищают от кожуры, режут поперек пополам, очищают от сердцевины. Рис замачивают, несколько раз промывают, отваривают и снова промывают. Луковицу чистят, мелко нарезают. Яйца моют, варят, очищают, натирают на терке, смешивают с рисом, нарезанным луком, смесь солят, выкладывают в середину кабачка. Сверху кладут кусочек сливочного масла. Готовят при температуре 160 °С.

Баклажаны, фаршированные овощами. 2

баклажана, 1 кабачок, 1 морковь, 1 помидор, 1 ст. ложка сметаны.

Баклажаны моют, очищают от кожуры, разрезают пополам вдоль, вычищают середину (вынутую середину натирают на терке). Кабачок моют, очищают, вырезают сердцевину с семенами, натирают на терке. Морковь моют, чистят, натирают на терке, соединяют с натертым кабачком, баклажаном, протертым через сито помидором, солят. Массой наполняют половинки баклажанов, сверху поливают сметаной. Оставшуюся часть выкладывают на противень рядом с баклажанами. Готовят в духовке при температуре 160 °С.

Тушеная капуста. 1 маленький вилок белокочанной капусты, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 1 лавровый лист.

Капусту моют, тонко шинкуют. Лук чистят, нарезают, выкладывают в горячее растительное масло, слегка обжаривают. Добавляют нашинкованную капусту, солят, сластят, перемешивают, оставляют на маленьком огне тушить в собственном соку.

Тушеная капуста с рисом. 1 маленький вилок белокочанной капусты, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 1 лавровый лист, 100 г риса.

Капусту моют, шинкуют и готовят как в предыдущем рецепте. Рис предварительно замачивают, варят, промывают, смешивают с готовой капустой, немного тушат вместе.

Тушеная капуста с морковью. 1 маленький вилок белокочанной капусты, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара.

Лук и морковь чистят, мелко режут, тушат в растительном масле, затем добавляют капусту, солят, сластят и тушат в собственном соку.

Тушеная капуста с перцем под томатным соусом. 1 маленький вилок белокочанной капусты, 2 больших болгарских перца, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 морковь.

Капусту моют, шинкуют. Перец моют, очищают от сердцевин, нарезают тонкими полосками. Морковь моют, чистят, натирают на терке. Лук чистят, нарезают. Перец, морковь и лук смешивают и тушат вместе в растительном масле вместе с томатной пастой. К овощам добавляют капусту, солят, сластят, перемешивают, тушат в собственном соку.

Тушеная капуста с яйцом и рисом. 1 маленький вилок капусты, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 50 г риса.

Рис заранее замачивают, варят, промывают. Яйца моют, варят, очищают, натирают на крупной терке. Капусту моют, шинкуют. Лук тушат в растительном масле, затем добавляют капусту, солят, сластят, тушат в собственном соку вместе с лавровым листом. Когда капуста будет готова, ее смешивают с натертым яйцом и отваренным рисом.

Картофель с тушеной капустой. 2 картофелины, 400 г белокочанной капусты, 1 головка лука, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла.

Отдельно тушат капусту. Картофель моют, очищают, варят, разминают в пюре, соединяют с тушеной капустой.

Отварной картофель с маслом. 3 картофелины, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла.

Картофель и морковь моют, чистят, отваривают, разминают в пюре, солят, добавляют сливочное масло.

Пюре из цветной капусты. 1 вилок цветной капусты, 1 морковь, 1 ст. ложка сливочного масла.

Цветную капусту моют, отваривают вместе с очищенной морковью, нарезают в миксере, разминают в пюре, солят, смешивают со сливочным маслом.

Картофель с цветной капустой. 2 картофелины, 400 г цветной капусты, 1 морковь, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Картофель и морковь моют, чистят, нарезают кубиками. Цветную капусту моют, разделяют на мелкие соцветия, соединяют с нарезанным луком, картофельной смесью, солят, тушат в растительном масле.

Картофель с баклажанами. 2 картофелины, 1 баклажан, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Картофель и баклажан моют, чистят, нарезают кубиками, смешивают с нарезанным луком, тушат в растительном масле.

Картофель с сыром. 2 картофелины, 50 г натертого сыра, 20 г сливочного масла, 1 маленькая головка лука.

Картофель моют, чистят, варят до полуготовности, затем остужают, нарезают кружками толщиной 0,7 см, выкладывают ровным слоем на противень, солят, посыпают натертым сыром. Сверху выкладывают нарезанный кольцами лук, кусочки масла.

Макароны с маслом. 200 г макарон, 1 ч. ложка сливочного масла.

Макаронны отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, перемешивают с растительным маслом.

Макаронны с болгарским перцем. 1 болгарский перец, 200 г макарон, 1 ст. ложка сливочного масла.

Макаронны отваривают, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде, выкладывают на сковороду. Перец моют, очищают от сердцевины и семян, нарезают тонкими полосками, смешивают с макаронами. Готовят на маленьком огне 10 мин, затем перемешивают со сливочным маслом или сметаной.

Лапша (широкая) с сыром. 200 г лапши, 100 г сыра «Гауда», 1 ст. ложка растительного масла.

Лапшу отваривают, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, выкладывают в разогретое растительное масло, сверху посыпают натертым сыром, закрывают крышкой, готовят несколько минут.

Макаронны с яйцом. 200 г макарон, 2 яйца, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Макаронны отваривают, промывают, откидывают на дуршлаг. Дают стечь воде. Яйца моют, варят, чистят, натирают на терке. Макаронны выкладывают на сковороду с разогретым растительным маслом, смешивают с натертым яйцом.

Вермишелевая «бабка». 200 г вермишели, 2 яйца, ¼

стакана молока, 1 ст. ложка растительного масла.

Вермишель варят, выкладывают на сковородку с разогретым растительным маслом. Яйца моют, вбивают в молоко, быстро взбивают, солят, выливают смесь на вермишель, закрывают крышкой, готовят на маленьком огне.

Картофель под яйцом. 2 картофелины, 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 1 ст. ложка растительного масла.

Картофель моют, чистят, отваривают целиком, остужают, нарезают кружками толщиной 0,7 см, выкладывают на противень, смазывают растительным маслом. Яйца моют, вбивают в молоко, солят, взбивают, заливают картофель, готовят в духовке при температуре 160 °С 10–15 мин.

Картофель под сыром. 2 картофелины, 1 яйцо, 100 г сыра, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 1 ст. ложка растительного масла.

Картофель моют, чистят, варят целиком до готовности, нарезают кружками, выкладывают на противень, смазывают растительным маслом. Сверху посыпают натертым сыром, взбитым с яйцами. Готовят в духовке при температуре 160 °С.

Картофель с сельдереем. 3 картофелины, 1 корень сельдерея, 3 стебля сельдерея. 2 ст. ложки сметаны.

Картофель и корень сельдерея моют, чистят, варят целиком до полуготовности, нарезают кружками, выкладывают на противень, смазывают сметаной, сверху посыпают нарезанными стеблями сельдерея. Готовят в разогретой до 150 °С духовке 15 мин.

Спагетти с помидорами. 200 г спагетти, 3 крупных помидора, 1 ст. ложка сливочного масла.

Спагетти отваривают, промывают, дают стечь воде, выкладывают на противень. Помидоры моют, нарезают тонкими дольками, выкладывают сверху на спагетти равномерно. Готовят в духовке при температуре 150 °С около 5 мин. Затем вынимают, заправляют сливочным маслом, солят, перемешивают.

Рис с тофу. 100 г риса, 50 г тофу, 1 ст. ложка растительного масла, щепотка кунжутных семян.

Рис предварительно замачивают в воде на несколько часов, затем промывают 3 раза, варят в пароварке до готовности. Тофу нарезают кубиками, обжаривают на растительном масле, вынимают, вместо него всыпают кунжутные семена, тушат несколько минут. Тофу соединяют с рисом и поливают растительным маслом с кунжутом.

Монастырский рис. 100 г риса, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 морковь, 1 помидор, 1 стебель сельдерея.

Рис замачивают на ночь, утром несколько раз промывают, варят в небольшом количестве воды 10 мин, затем выкладывают на дуршлаг, промывают. Репчатый лук очищают, нарезают, тушат в растительном масле до прозрачности, затем к нему добавляют натертую морковь и размятый помидор, солят, тушат до готовности овощей, перемешивают с рисом.

Рис с черносливом. 100 г риса, 50 г чернослива без косточек, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сахара.

Рис замачивают на ночь, затем несколько раз промывают, обжаривают на сковороде, затем заливают кипятком и вместе с нарезанным черносливом варят. Добавляют в воду лимонный сок, сахар, готовят на маленьком огне, пока рис не станет мягким. В конце приготовления рис поливают растительным маслом.

Рис с бананом. 100 г риса, 1 банан, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка растительного масла.

Рис замачивают на ночь или на несколько часов, затем промывают несколько раз, отваривают до готовности, снова промывают и откидывают на дуршлаг. Бананы моют, очищают, нарезают кружками и слегка обжаривают в растительном масле, затем перемешивают с рисом.

Рис с яйцом. 100 г риса, 1 яйцо, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Рис замачивают на несколько часов, затем промывают, варят до готовности, снова промывают в дуршлаг. Лук чистят, мелко режут, выкладывают в горячее растительное масло, тушат на малом огне. Яйцо моют, взбивают, вливают к луку, туда же добавляют рис, все перемешивают, солят, закрывают крышку и тушат до готовности яйца.

Рис под сыром. 100 г риса, 50 г ядер грецких орехов, 1 яйцо, 50 г натертого сыра.

Рис замачивают, затем несколько раз промывают, варят до готовности в подсоленной воде, затем промывают, дают стечь воде. Ядра грецких орехов нарезают мелко, смешивают с сыром, яйцом и рисом, ставят в духовку, готовят при температуре 160 °C 10–15 мин.

Котлеты из риса и творога. 100 г круглого риса, 100 г творога, 1 яйцо.

Рис замачивают, затем промывают несколько раз, отваривают в подсоленной воде до готовности. Растертый творог добавляют в готовый рис, солят, вымешивают однородную массу, формируют котлеты. Яйцо моют, взбивают. Котлеты опускают в яйцо, затем выкладывают на противень. Готовят в духовке при температуре 150 °C 15–20 мин.

Рисовая запеканка. 100 г круглого риса, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 50 г натертого сыра, 30 г сыра, нарезанного пластинками.

Молоко смешивают с водой, доводят до кипения, варят рис, получают густую рисовую кашу. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Сливочное масло растирают с желтком, смешивают с тертым сыром, вводят в рисовую кашу, солят. Часть массы выкладывают на противень, разравнивают, сверху выкладывают тонкие пластинки сыра, затем выкладывают второй слой рисовой массы, сверху кладут еще слой сыра. Запекают массу в духовке при температуре 150 °C в течение 20 мин.

Крупеник рисовый. 1 стакан риса, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 3 ст. ложки сливочного масла.

Рис замачивают, промывают, варят до готовности, затем смешивают с очищенными и нарезанными корнеплодами, маслом, выпекают в горячей духовке при температуре 150 °C.

Розовый рис. 1 головка репчатого лука, 450 г длиннозернистого риса, 1 ст. ложка растительного масла, 800 мл томатного сока, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 веточка мяты.

Рис замачивают, промывают несколько раз. Лук очищают,

нарезают, тушат в растительном масле, добавляют рис, перемешивают, тушат 1 мин. Затем вливают томатный сок, немного воды, солят, доводят до кипения, добавляют лимонный сок, варят около 20 мин, пока рис не впитает всю жидкость.

Рис с брокколи. 300 г риса, 300 г брокколи, 2 моркови, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 мл апельсинового сока, 1 головка репчатого лука.

Рис замачивают, промывают. Морковь моют, чистят, режут кусочками. Брокколи моют, разделяют на соцветия. Лук чистят, нарезают. Морковь и лук выкладывают в нагретое растительное масло, тушат несколько минут, добавляют рис, тушат еще 5 мин, вливают воду (700 мл), кладут брокколи, солят, варят 20 мин.

После того как вся жидкость выкипит, вливают апельсиновый сок, варят несколько минут, затем кастрюлю снимают с плиты, добавляют сливочное масло, закрывают крышкой и напаривают.

Рис под креветочным соусом. 200 г длиннозернистого риса, 1 головка репчатого лука, 100 г креветок, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г натертого сыра, 1 помидор, 1 перец, 3 зубчика чеснока.

Готовят креветочный соус. Разогревают растительное масло, в него кладут промытые креветки, тушат около 7 мин. Помидор моют, нарезают дольками, добавляют к морепродуктам, солят, вливают лимонный сок и смешивают с натертым сыром. Перец моют, очищают сердцевину, нарезают кусочками. Репчатый лук очищают, нарезают, смешивают с нарезанным чесноком.

Рис предварительно замачивают, промывают несколько раз, смешивают с овощами, с креветочным соусом. Тушат 5 мин на маленьком огне, затем добавляют воду, тушат до готовности риса.

Биточки из пшена и риса. 200 г пшена, 200 г риса, 2 л воды, 2 моркови, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана растертых панировочных сухарей, $\frac{1}{3}$ стакана сметаны.

Пшено и рис замачивают на несколько часов, промывают, варят до готовности. Морковь моют, чистят, шинкуют, пассеруют в растительном масле, затем пропускают через мясорубку, соединяют с кашей. Яйцо моют, вбивают в кашу, перемешивают, солят. Из массы формируют котлеты, панируют в сухарях, готовят

в духовке при температуре 160 °С. При подаче поливают сметаной.

Плов из коричневого риса. 200 г коричневого риса, 2½ стакана воды, 2 ст. ложки растительного масла, 8 зубков чеснока, 1 морковь.

Рис предварительно замачивают, промывают, затем заливают водой, доводят до кипения, огонь уменьшают, накрывают крышкой и варят, пока вся вода не испарится. Морковь моют, чистят, натирают на терке. Чеснок (4 зубчика) и лук очищают, мелко режут, обжаривают в растительном масле, туда же добавляют морковь и тушат до готовности, сверху насыпают рис, формируют горку, в которую втыкают 4 нарезанных зубчика чеснока. Накрывают рис глубокой тарелкой с водой, продолжают готовить еще 5 мин на маленьком огне.

Плов с тыквой. 300 г риса, 600 мл воды, 600 г тыквы, 300 г яблок, 150 г айвы, 30 мл растительного масла.

Рис замачивают, промывают, дают стечь воде. Яблоки и тыкву моют, очищают от кожуры, сердцевин и семян, нарезают на мелкие кубики. На дно посуды выливают растительное масло, выкладывают часть нарезанных яблок, тыквы, разравнивают, укладывают слой риса, затем снова слой тыквы и яблок, слой риса. Заливают слои водой, чтобы она покрыла верхний слой риса. Посуду ставят в духовку, разогретую до 160 °С. Готовят около 40 мин.

Плов медовый. 800 г риса, 600 г моркови, 6 ст. ложки воды, 150 г меда, 10 ст. ложек растительного масла, 150 г кураги.

В растительном масле тушат натертую морковь и нарезанный лук. Через несколько минут к ним добавляют предварительно замоченный и промытый рис, перемешанный с сухофруктами, заливают горячей подсоленной водой, доводят до кипения, продолжают варить. Когда рис впитает жидкость, в нем делают углубления, туда вливают горячую воду, сверху заливают медом.

Плов с креветками. 500 г креветок, 200 г риса, 300 г репы, 1 головка репчатого лука, 50 г растительного масла.

Рис предварительно замачивают, промывают, потом варят до

готовности, промывают, дают стечь воде. Креветки моют, варят 3 мин. Репу моют, чистят, натирают на крупной терке, опускают в горячее растительное масло и пассеруют вместе с нарезанным кольцами луком 3 мин, затем к ней добавляют креветок, тушат 1 мин. После этого добавляют рис, все перемешивают, закрывают крышкой и дают настояться.

Плов с картофелем. 5 картофелин, 300 г риса, 1 головка репчатого лука, 70 г растительного масла.

Рис замачивают в воде, затем несколько раз промывают и варят в подсоленной воде. Лук чистят, нарезают, тушат в растительном масле. Картофель моют, очищают, нарезают маленькими кубиками, добавляют к луку, тушат вместе с ним до мягкости (при необходимости доливают воду). Готовый картофель смешивают с рисом.

Фрунчеца из рисовой лапши. 100 г рисовой лапши, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 3 болгарских перца, 1 баклажан, 5 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка кунжутного масла, 1 ч. ложка лимонного сока.

Рисовую лапшу заливают кипятком, добавляют 1 ст. ложку растительного масла. Настаивают 4 мин, сливают воду, промывают. Овощи моют, чистят, режут полосками (баклажаны очищают, нарезают кружками и опускают в соленую воду на несколько минут, чтобы ушла горечь). Все овощи обжаривают в растительном масле, затем продолжают тушить на маленьком огне вместе с нарезанным чесноком до мягкости. После этого овощи смешивают с лимонным соком, кунжутным маслом и соединяют с рисовой лапшой.

Голубцы с мясом. 8 листов белокочанной капусты, 200 г куриного фарша, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Листья капусты промывают. Куриный фарш смешивают с протертым луком, затем выкладывают на листы капусты равномерно. Каждый лист капусты сворачивают, выкладывают на сковороду с разогретым растительным маслом, заливают водой, чтобы она покрыла голубцы. Тушат под закрытой крышкой до готовности – около 30 мин.

Голубцы с рисом. 8 листов белокочанной капусты, 100 г риса, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла.

Листья белокочанной капусты промывают. Рис замачивают, промывают. Морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают с рисом, солят. Рисовый фарш раскладывают на капустные листья. Затем капусту сворачивают, выкладывают местом стыка на разогретое растительное масло, затем заливают водой и тушат под закрытой крышкой.

Голубцы с картофелем и яйцом. 8 листов белокочанной капусты, 3 картофелины, 2 ст. ложки растительного масла, 2 яйца.

Капустные листья моют. Картофель моют, чистят, варят, разминают в пюре. Яйца моют, варят, чистят, натирают на терке, соединяют с картофелем, солят, перемешивают, выкладывают на капустные листья. Капусту заворачивают в конверт, выкладывают стыком на разогретое растительное масло, тушат под закрытой крышкой до мягкости капустного листа.

Голубцы с овощами и рисом. 8 капустных листов, 1 перец, 1 баклажан, 50 г риса, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты.

Рис замачивают, промывают, варят до полуготовности. Овощи моют, чистят, натирают на терке. Тушат в растительном масле с томатной пастой, солят. Затем смешивают с рисом. Фарш выкладывают на капустные листья. Листы сворачивают, выкладывают на дно противня и готовят в духовке при температуре 160 °С.

Десерт и выпечка

Рис с абрикосами. 100 г круглозернистого риса, 2½ стакана молока, 300 г абрикосов, ½ стакана сахара, 1 яйцо, 50 г панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла.

Рис предварительно замачивают, промывают, варят в молоке до получения вязкой каши. Абрикосы моют, надрезают, вынимают косточки, засыпают сахаром и нагревают, чтобы получить сладкий сироп. Рис выкладывают аккуратно в абрикосы и половинки соединяют, чтобы они напоминали целый фрукт. Яйцо моют, взбивают. Фаршированные абрикосы обваливают в яйце, панировочных сухарях, выкладывают в горячее растительное масло и слегка обжаривают, после чего вынимают, выкладывают в креманки, поливают абрикосовым сиропом.

Рисовые шарики. 1 стакан риса, 100 г вишни без косточек, 2 нарезанных яблока, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока.

Рис замачивают, промывают, заливают водой, ставят на средний огонь, доводят до кипения, затем огонь уменьшают и варят под закрытой крышкой, пока вода не испарится. Затем кастрюлю снимают с огня, оставляют под крышкой на 10–15 мин. Яблоки заливают небольшим количеством воды, тушат до мягкости. Сахар и лимонный сок разводят в ¼ стакана воды, смешивают с тушеными яблоками, смесью заливают рис, перемешивают, формируют плоские лепешки маленького размера. В центр каждой лепешки кладут вишню, сворачивают шарик.

Сметанные лепешки. 2 стакана муки, ½ ч. ложки соды, 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны.

Сметанные лепешки можно выпекать как с сахаром, так и без сахара, для чего в тесто добавить только щепотку соли. Муку перемешивают с содой. Сметану смешивают с сахаром, взбивают, перемешивают со смесью соды и муки. Замешивают тесто. Оно должно получиться густым, но эластичным.

Полученное тесто делят на две равные части, затем каждую из частей раскатывают слоем толщиной 0,5 см. Из слоя теста вырезают кружки (диаметр приблизительно 6 см). Кружки выкладывают на противень. Готовят лепешки при температуре

200 °С. Пекут 13 мин до появления золотистого цвета. Сметанные лепешки смазывают джемом, вареньем, сметаной, можно покрыть шоколадной глазурью. Если печенье не сладкое, то его можно подавать с салатами, смазывать маслом.

Овсяное диетическое печенье. 4 стакана мелких овсяных хлопьев (для быстрого приготовления), 300 г мякоти свежего ананаса, 2 стакана пшеничной муки, 2 ч. ложки пищевой соды, 1–2 ч. ложки корицы, 1 стакан яблочного сока, ½ стакана обезжиренного молока, 3 взбитых яичных белка, 50 г кураги.

Просеивают муку, смешивают муку и соду в миске, добавляют корицу, перемешивают. В муку вливают молоко, яблочный сок. Ананас нарезают на мелкие кусочки, добавляют в смесь, соединяют все компоненты с овсяной крупой, нарезанной курагой, хорошо перемешивают. Ложкой формируют шарики. Яйца моют, разбивают, отделяют желток от белка. Белок взбивают. Шарики опускают во взбитый белок, затем выкладывают на противень, готовят в духовке при температуре 180 °С до появления золотисто-коричневого оттенка. Готовое печенье снимают с противня, когда печенье остынет.

Овсяное печенье с миндалем. 3 ст. ложки растительного масла, 1½ стакана сахара, 3 яйца, горсть миндальных орехов, 3 стакана овсяных хлопьев (для быстрого приготовления).

Растительное масло перетирают с сахаром до однородного состояния. К смеси добавляют яйца, взбивают. Орехи измельчают или протирают через терку, смешивают с тестом, затем вмешивают овсяные хлопья. Ложкой выкладывают тесто на противень. Формируют шарики, готовят в духовке при температуре 180 °С. Пекут 15 мин.

Овсяно-творожное печенье. 3 яйца, 200 г сухого творога, 200 г растительного масла, 500 г овсяной крупы, 300 г муки, 1 ч. ложка разрыхлителя теста.

Яйца моют, разбивают, взбивают, смешивают с творогом, массу перетирают до однородного состояния, добавляют разрыхлитель, муку, хлопья. Все компоненты перемешивают, соединяют с растительным маслом, вмешивают тесто. Тесту дают постоять 30 мин, накрыв полотенцем. Тесто равномерно распределяют на противне. Выпекают при температуре 200 °С 20–

25 мин. Готовое тесто разрезают на кусочки.

Шарики из овсяных хлопьев. 80 г растительного масла, 100 г сахара, 1 яйцо, 1 ч. ложка разрыхлителя, 100 г овсяных хлопьев, 100 г муки, 50 г кураги, 10 г ванильного сахара, 1 ст. ложка натертой лимонной цедры.

Растительное масло перетирают с сахаром и яйцом. В муку добавляют разрыхлитель, растительное масло с сахаром, овсяные хлопья, нарезанную курагу, ванильный сахар, натертую цедру лимона. Ложкой выкладывают тесто на противень, формируют шарики, готовят при температуре 160 °С. Снимают с противня шарики только после их остывания.

Шарлотка с яблоками. 2 яблока, 4 яйца, 150 г сахара, 30 г сливочного масла, 180 г муки, разрыхлитель теста.

Яблоки моют, чистят, очищают от сердцевины и семян, нарезают кусочками, выкладывают на противень. Между кусочками яблок выкладывают мелкие кусочки масла. Готовят тесто. Яйца моют, разбивают. Отделяют желток от белка. Желтки перетирают с сахаром, добавляют муку, разрыхлитель, гашенный лимонным соком. Белки взбивают до густой пены, вводят в тесто. Полученным тестом равномерно заливают нарезанные яблоки, ставят в духовку, разогретую до температуры 150 °С. Готовят до появления золотистого цвета корочки.

Шербет из манго. 3 манго, ½ стакана яблочного сока, 1 ч. ложка лимонного сока, ½ стакана минеральной воды, 1 яичный белок, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Манго моют, разрезают, вынимают косточку, протирают мякоть, добавляют минеральную воду, яблочный и лимонный сок, выкладывают в форму, ставят в морозильник. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Белок взбивают, вмешивают в шербет, ставят в морозильник, замораживают 4 ч.

Печеные яблоки с медом. 3 яблока, 3 ст. ложки меда.

Яблоки моют, вычищают от сердцевины и семян, внутрь кладут мед. Ставят на 1 мин в микроволновую печь.

Печеные яблоки с творогом. 3 яблока, 70 г творога,

1 ст. ложка сахара.

Яблоки моют, вырезают сердцевину, в середину яблок кладут творог, смешанный с сахаром. Готовят в микроволновой печи.

Фаршированная айва. 500 г айвы, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки меда, 50 г нарезанного миндаля.

Айву моют, вырезают сердцевину. Масло сливочное перетирают с медом, смешивают с измельченным миндалем, закладывают эту массу в айву, ставят в микроволновую печь на 1 мин.

Народные рецепты борьбы с отложением солей



Сок сельдерея. Корень сельдерея моют, чистят, отжимают из него сок.

Употребляют только свежеприготовленный по 2 ст. ложки перед едой в течение дня.

Жареный сельдерей. Корень сельдерея моют, чистят, тонко режут дольками, обжаривают на растительном масле как картофель.

Настой сельдерея и петрушки. 1 ст. ложка натертого сельдерея, 1 ст. ложка сухой измельченной петрушки, 0,5 л кипятка.

Натертый сельдерей и петрушку выкладывают в термос, заливают кипятком, настаивают 12 ч. Принимают настой утром и вечером. Курс лечения – 1 месяц, затем делают перерыв на 1 месяц, после чего снова пропивают курс. Всего лечение проводят 3 месяца.

Настой корня сельдерея 1. 3–4 г измельченных корней растения, 1 л остывшего кипятка.

Корень сельдерея моют, очищают, измельчают, заливают

кипятком, настаивают 8 ч, затем процеживают. Настой принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Настой корня сельдерея 2. 1 ст. ложка натертого свежего корня сельдерея, 2 стакана кипятка.

Натертый корень сельдерея заливают кипятком. Укутывают емкость, настаивают 4 ч, процеживают. Принимают при подагре по 2 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Свежий сок из корня сельдерея пьют по 1–2 ч. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

Курс лечения – 1 месяц. Затем делают перерыв 2–3-недели и повторяют курс лечения.

Смесь 1. 200 г чеснока, 300 г репчатого лука, 500 г размятой клюквы, 1 кг меда.

Все компоненты тщательно перемешивают, настаивают в посуде с закрытой крышкой 1 сутки в темном месте. Через сутки к смеси добавляют мед, снова перемешивают. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

Смесь 2. 300 г репчатого лука, 100 г меда, 600 мл белого сухого вина.

Лук измельчают, смешивают с медом и вином, настаивают смесь в темном прохладном месте 2 суток, периодически потряхивая посуду со смесью. Затем процеживают. Принимают по 4 ст. ложки в день.

Морковь. 100 г тертой моркови, 1 ст. ложка растительного масла.

Морковь натирают на терке, заливают растительным маслом, едят как салат.

Чеснок с лимоном. 3 головки чеснока, 4 лимона, 7 стаканов кипятка.

Чеснок очищают, натирают вместе с лимоном (без кожуры и косточек) или пропускают через мясорубку, заливают кипятком, перемешивают, дают настояться 1 сутки, процеживают. Принимают по 2 ст. ложки перед едой 1 раз в день.

Сок земляники. Ягоды земляники, сахар.

Ягоды земляники засыпают сахаром в соотношении 5:1. Настаивают 5 ч, процеживают. Хранят сок в эмалированной посуде. Пьют свежий сок земляники по ½ стакана 3 раза в день до еды.

Настой цветов сирени. Цветки сирени насыпают в полулитровую бутылку до верха, заливают водкой или спиртом, настаивают 3 недели в теплом месте, процеживают.

Принимают по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения при подагре – 3 месяца.

Настой цветов пижмы. 1 ст. ложка цветочных корзинок пижмы, 1 стакан кипятка.

Цветочные корзинки пижмы обыкновенной заливают 1 стаканом кипятка. Емкость с настоем укутывают, оставляют на 2 ч, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день за 20 мин до еды.

Настой лебеды. 20 г травы лебеды, 1 стакан кипятка.

Траву лебеду заливают кипятком. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

Настой бузины. 20 г цветов бузины, 1 л кипятка.

Цветки бузины заливают кипятком в термосе, оставляют на ночь настаиваться. Утром процеживают и пьют по 3 стакана в день.

Настой череды трехраздельной. Траву череды заваривают как чай до золотистого цвета. Настаивают 15 мин, процеживают.

Принимают в горячем виде по ½ стакана 4 раза в день.

Настой зверобоя. 3 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 4 стакана кипятка.

Траву зверобоя продырявленного заливают 4 стаканами кипятка, настаивают 2 ч. Принимают по ½ стакана 3 раза в день

до еды. Курс лечения – 2 месяца.

Брусничный чай. Заваривают брусничный лист как чай.

Пьют 4 стакана в день. Можно также сделать смесь из брусничного листа, цветов липы, ромашки, листа малины.

Настой марены красильной. 1 ч. ложка измельченных сухих корневищ и корня марены красильной, 1 стакан прохладной кипяченой воды.

Марену красильную заливают кипятком, настаивают 8 ч, процеживают. Затем используют марену второй раз – снова заливают кипятком на 10 мин, принимают по ½ стакана настоя 4 раза в день.

Березовый сок. Принимают по 1 стакану березового сока 3 раза в день.

Настой створок фасоли. 2 ст. ложки нарезанных створок фасоли, 3 стакана воды.

Заливают створки фасоли 3 стаканами кипятка. Настаивают, процеживают. Принимают по ¼ стакана 4 раза в день до еды.

Настой из грецкого ореха. 20 г незрелых плодов грецкого ореха, 1 стакан кипятка.

Плоды незрелого грецкого ореха заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Принимают настой по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Настой травы цикория. 2 ч. ложки измельченной травы цикория, 1 стакан кипятка.

Траву цикория заливают кипятком, настаивают, процеживают. Принимают по ½ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор 1. Плодов боярышника, цветков липы, цветков синеголовки – по 2 части; 4 части плодов шиповника, 5 частей травы тимьяна.

Сырье измельчают, перемешивают, заливают кипятком, заваривают, пьют как чай.

Сбор 2. По 5 частей травы душицы, травы тимьяна, 3 части плодов шиповника, 2 части листа ежевики.

Смесь тщательно измельчают, заливают кипятком, заваривают. Пьют как обычный чай.

Сбор 3. Цветков календулы лекарственной, цветков липы сердцелистной – по 3 части; травы тысячелистника обыкновенного, корня девясила высокого – 2 части; травы мяты перечной, травы душицы обыкновенной, цветков зверобоя продырявленного – по 1 части; 1 стакан кипятка.

1 ст. ложку сухой смеси помещают в прогретый термос, заливают кипятком и настаивают несколько часов, процеживают. Принимают настой теплым в 2 приема в течение дня.

Сбор 4. Травы фиалки трехцветной, корня лопуха большого – по 2 части; травы вероники лекарственной, корневища пырея ползучего – по 1 части; 1 стакан воды.

Две ст. ложки сухой измельченной смеси заливают водой, кипятят на слабом огне 15 мин, остужают, процеживают. Принимают отвар в теплом виде в 3 приема в течение дня.

Настой корней сабельника болотного. 1 ст. ложка сухих измельченных корней сабельника болотного, 1 стакан кипятка.

Измельченные корни заливают кипятком, настаивают, укутав, около 1 ч, процеживают. Пьют в 2 приема в течение дня.

Настой семян укропа пахучего. 1 ст. ложка семян укропа, 1 стакан кипятка.

Семена укропа кладут в предварительно прогретый термос и заливают кипятком, настаивают 4 ч, процеживают. Принимают настой теплым в 2 приема в течение дня.

Настой цветков и листьев зверобоя продырявленного. 1 ст. ложка сухих цветков и листьев зверобоя, 1 стакан кипятка.

Препараты зверобоя продырявленного благоприятно влияют на венозное кровообращение, благодаря чему соли быстрее выводятся из организма.

Сухие цветки и листья зверобоя заливают кипятком, настаивают под закрытой крышкой 15 мин. Процеживают. Пьют в 1–2 приема.

Крапива с медом. 1 часть соку крапивы жгучей, 1 часть меда, 1 часть 90 %-ного спирта.

Свежевыжатый сок крапивы смешивают со спиртом, добавляют мед, размешивают и настаивают в холодильнике в течение 2 недель. Принимают по 2 ст. ложки за 30 мин до еды.

Настой толстых частей корней подсолнуха. 3 л воды, 1 стакан измельченных корней подсолнуха.

Толстые части корня подсолнуха дробят на кусочки размером с фасолину, кипятят в эмалированной посуде. Корни заливают кипятком, варят 2 мин. Чай выпивают за 3 дня.

Корни вторично кипятят в течение 5 мин в том же объеме воды. Выпивают за 2–3 дня. В третий раз кипятят те же корни в том же объеме воды в течение 10–15 мин, выпивают за 2–3 дня. Пьют чай с первой порцией, приступают к следующей и т. д.

Пьют чай 1 месяц и более. Соли начинают выходить только после 2 недель. При употреблении чая из подсолнуха нельзя есть острую, соленую пищу и использовать уксус.

Настои из спорыша, хвоща полевого, арбузных корок, толокнянки, сабельника болотного также хорошо растворяют камни.

Отвар хрена. 1 кг хрена, 0,5 кг меда, 4 л воды, 250 г меда.

Хрен пропускают через мясорубку, заливают водой, доводят до кипения и варят 5 мин. Остужают, процеживают, добавляют мед. Пьют по 1 стакану в день. Отвар хранят в холодильнике.

Настой орехов. 1 кг очищенных и смолотых в мясорубке кедровых орешков, 1 стакан пшеничной водки, 1 кг меда.

Нарезанные кедровые орешки, заливают пшеничной водкой, добавляют медом. Смесь настаивают в теплом месте 20 дней. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Настой кедровых орешков. 1 кг кедровых орехов толкут в ступке. Кедровые орешки засыпают в 3-литровую стеклянную банку и заливают теплой

кипяченой водой, чтобы она покрывала полученную массу на 1 см сверху. Банку закрывают крышкой и ставят в темное место на 4 дня. Затем в банку добавляют 1 л спирта (72 %-ного), настаивают 24 дня. Процеживают и добавляют мед, перемешивают, оставляют настаиваться на 4 суток. Полученную смесь разливают по бутылкам темного стекла. Хранят в холодильнике.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 мин до еды.

Лечение рисом

3 ст. ложки риса, вода.

Рис промывают, заливают водой, дают ему постоять ночь, затем варят без соли до полного разваривания. Затем рисовую кашу остужают. Едят натошак за 3 ч до завтрака. Курс – 2–3 недели. Эффект наступает на 5-й день.

Количество ложек риса должно равняться количеству лет человека.

Рис промывают, заливают кипяченой теплой водой, закрывают крышкой, ставят в холодильник на ночь. Утром набирают 1 ст. ложку риса, заливают водой и варят без соли 4 мин. Едят натошак (до 7.30 утра). Остальной рис оставляют в воде в холодильнике. Каждое утро варят по 1 ст. ложке риса. После рисового завтрака утром ничего не едят и не пьют не менее 3 ч.

1 стакан коричневого риса, вода.

Коричневый рис замачивают на 3 суток. Затем воду сливают, снова заливают 2 стаканами свежей воды, ставят варить на маленький огонь. Готовят до полного выкипания воды. Делят готовую рисовую кашу на 4 порции, съедают через равные промежутки времени в течение дня. Лечение продолжают несколько дней. Перед приемом рисовой каши рекомендуется выпить полстакана воды. В 1-й день лечения коричневым рисом, кроме каши, ничего не едят, только пьют настой шиповника. На 2-й день съедают (кроме каши) 0,5 кг свеклы и 0,5 кг яблок. На 3-й день – обычный рацион (кроме алкоголя, жирных продуктов). На 4-й день повторяют лечение кашей.

3 кг риса.

Рис промывают и помещают в 10-литровую посуду, заливают водой. Каждый день воду сливают, рис промывают проточной водой, снова заливают свежей, и т. д. Рис промывают около недели – к тому времени он перестает выделять крахмал, и вода остается чистой. Через неделю рис промывают, просушивают и высыпают в подготовленный бумажный пакет. Каждый день готовят по 30 г очищенных и подсушенных зерен риса, его варят и съедают на завтрак, не запивая водой. При варке риса воду

меняют дважды, заменяя ее свежей. После приема такой рисовой каши рекомендуется перерыв в еде 4 ч. Курс лечения – около 1 месяца, по окончании курса соли начнут покидать организм, может наступить временное ухудшение самочувствия.

70 г риса.

Рис промывают, замачивают на несколько часов, затем промывают снова, заливают водой, доводят до кипения, варят 2 мин, снимают с огня, промывают, снова заливают водой и варят 2 мин. Такую процедуру с заменой воды проделывают 3 раза. После этого доваривают рис, смешивают с медом, добавляют сливочное масло, съедают на завтрак. После приема каши до обеда пьют только дистиллированную воду. После обеда питание обычное, но с уменьшенным содержанием соли, жиров.

Чтобы избежать проблем в сердечно-сосудистой системе обеспечивают питание, богатое магнием и калием (кроме запрещенных при подагре). Это необходимо, так как в процессе лечения рис адсорбирует и выводит не только вредные соли, а чтобы повысить эффективность лечения необходимо исключить копчености, соленья, острое, жирное и алкоголь.

Таблица содержания калия в продуктах

Продукт, 100 г	Калий, мг	Продукт, 100 г	Калий, мг
Абрикосы	305,00	Масло сливочное несоленое	15,00
Апельсин, грейпфрут	197,00	Молоко коровье	146,00
Арбуз	64,00	Морковь желтая	234,00
Ацидофилин	145,00	Морковь красная	200,00
Баклажаны	238,00	Мука пшеничная, в.с.	122,00
Брынза	112,00	Огурцы грунтовые	141,00
Виноград	255,00	Орехи грецкие	664,00
Горох	731,00	Перец сладкий красный	163,00
Горошек зеленый	258,00	Персики	363,00
Грибы белые свежие	468,00	Подберезовики свежие	443,00
Груши	155,00	Простокваша	144,00
Дыня	118,00	Редис	255,00
Земляника садовая	161,00	Репка	238,00
Изюм	860,00	Салат	220,00
Какао-порошок	1689,00	Свекла	288,00

Продукт, 100 г	Калий, мг	Продукт, 100 г	Калий, мг
Капуста белокочанная	185,00	Сметана, 30% жирн.	95,00
Капуста брюссельская	375,00	Сок виноградный	150,00
Капуста кольраби	370,00	Сок яблочный	120,00
Кефир жирный	146,00	Сыр «Голландский»	100,00
Кофе в зернах	1600,00	Сыр «Рокфор»	180,00
Крупа «Геркулес»	330,00	Сыр «Российский»	116,00
Крупа гречневая ядрица	380,00	Творог жирный	112,00
Крупа манная	130,00	Томаты грунтовые	290,00
Крупа овсяная	362,00	Тыква	204,00
Крупа перловая	172,00	Хлеб столовый	208,00
Крупа пшеничная	211,00	Чай	2480,00
Крупа рисовая	100,00	Чеснок	260,00
Крупа ячневая	205,00	Шпик свиной	14,00
Лук зеленый	259,00	Шпинат	774,00
Майонез	38,00	Яблоки	278,00
Маргарин молочный	10,00	Яйцо куриное	140,00

Таблица содержания магния в продуктах

Продукт, 100 г	Магний, мг	Продукт, 100 г	Магний, мг	Продукт, 100 г	Магний, мг
Абрикосы	8,00	Крупа овсяная	116,00	Редис	13,00
Апельсины	13,00	Крупа пер- ловая	40,00	Редька	22,00
Арбуз	224,00	Крупа пше- ничная	83,00	Репа	17,00
Ацидофилин	15,00	Крупа рисовая	48,00	Салат	40,00
Баранина	25,00	Крупа ячневая	48,00	Свекла	22,00
Брынза	23,00	Куры	20,00	Свинина жир- ная	27,00
Булка сдобная	32,00	Лук зеленый	18,00	Сердце	18,00
Виноград	17,00	Лук репчатый	14,00	Сливки, 10% жирн.	10,00
Говядина	22,00	Майонез	11,00	Сливки, 20% жирн.	8,00

Продукт, 100 г	Магний, мг	Продукт, 100 г	Магний, мг	Продукт, 100 г	Магний, мг
Горох	88,00	Макароны, в. с.	16,00	Сметана, 20% жирн.	7,20
Горошек зеленый	38,00	Маргарин	2,00	Сок виноградный	9,00
Грейпфруты	13,00	Масло бутербродное	1,50	Сок томатный	12,00
Грибы белые свежие	15,00	Масло крестьянское несоленое	0,50	Сок яблочный	4,00
Груши	12,00	Масло сливочное диет.	0,50	Сосиски молочные	20,00
Дрожжи	51,00	Масло сливочное несоленое	0,40	Сухари сливочные	14,00
Дыня	13,00	Молоко коровье	14,00	Сыр	50,00
Земляника садовая	18,00	Молоско сгущенное с сахаром	34,00	Сыр «Чеддер»	54,00
Изюм	42,00	Молоко сухое обезжиренное	160,00	Сыр плавленый	27,00
Какао-порошок	191,00	Молоко сухое цельное	119,00	Творог жирный	23,00
Кальмар	90,00	Морковь желтая	26,00	Томаты грунтовые	20,00
Капуста белокочанная	16,00	Морковь красная	38,00	Треска	30,00
Капуста брюссельская	40,25	Мука ржаная обойная	75,00	Тыква	14,00
Капуста квашеная	16,00	Мясо кролика	25,00	Фундук	172,00
Капуста кольраби	30,00	Огурцы соленые	14,00	Хлеб пшеничный зерновой	74,00
Капуста цветная	17,00	Орехи грецкие	3,00		
Капуста краснокочанная	16,00	Паста «Океан»	400,00		
Картофель	23,00	Паста томатная	50,00	Хлеб пшеничный, в. с.	14,00
Кефир жирный	14,00	Перец сладкий зеленый	4,80		
Колбаса вареная	22,00	Перец сладкий красный	11,00	Хлеб ржаной формовой	47,00
Консервы в томате	43,00	Печень	18,00		

Продукт, 100 г	Магний, мг	Продукт, 100 г	Магний, мг	Продукт, 100 г	Магний, мг
Кофе в зернах	200,00	Печень трески	50,00	Чеснок	30,00
Крупа «Геркулес»	129,00	Печенье сахарное	20,00	Шпик свиной	80,00
Крупа гречневая	48,00	Подберезовики свежие	15,00	Шпинат	82,00
Крупа гречневая ядрица	200,00	Почки	18,00	Яблоки	9,00
Крупа манная	18,00	Простокваша	16,00	Яйцо куриное	12,00

Чеснок с клюквой и медом. 200 г очищенного чеснока, 0,5 кг клюквы, 1 кг липового меда.

Чеснок очищают, перекручивают через мясорубку вместе с вымытой клюквой, перекладывают смесь в 2-литровую банку, оставляют в темном месте на сутки настаиваться. В массу добавляют липовый мед, все перемешивают. Принимают по 1 дес. ложке 3 раза в день за 15 мин до еды.

Настой семян укропа. 1 стакана семян укропа, 0,5 л водки.

Семена укропа заливают водкой, настаивают в темном месте в течение 10 дней. Готовят на курс лечения 1–2 бутылки настоя. Пьют по 1 ч. ложке 1 раз в день.

Смесь корней с чесноком. Корни петрушки, сельдерея, пастернака, чеснок – в равных частях, 0,5 л воды, 1 лимон.

Все компоненты измельчают, смешивают с соком лимона. 2 дес. ложки смеси заливают кипятком, продолжают кипятить еще минуту, настаивают 1 ч. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Отвар корневища пырея. 3 ст. ложки измельченного корневища пырея, 300 мл кипяченой воды.

Корневища пырея моют, сушат, измельчают, затем выкладывают в кастрюлю, заливают кипяченой водой, ставят на огонь, кипятят 10 мин на маленьком огне. Затем снимают с огня, остужают, процеживают. Пьют по 3 ст. ложки за 15 мин до еды 5 раз в день. Курс лечения – 2 недели.

Настой череды. 2 ст. ложки череды, 0,5 л кипятка.

Измельченную череду заливают кипятком, настаивают 12 ч. Принимают по ½ стакана 3 раза в день.

Настой корней осоки. 2 ч. ложки измельченных корней осоки, 2 стакана холодной кипяченой воды.

Измельченные корни заливают кипяченой водой, настаивают в темном месте 8 ч. Принимают ½ стакана настоя 2–4 раза в день.

Смесь овсяная. 2 стакана неочищенного промытого овса, 2 ст. ложки брусничного листа, 3 ст. ложки березовых почек, 3 ст. ложки спорыша, 2 ст. ложки кукурузных рылец, 4 л воды.

Все компоненты кладут в 5-литровую кастрюлю, заливают 4 л холодной воды. Настаивают 24 ч в прохладном месте. Затем посуду закрывают крышкой и варят 15 мин на медленном огне. После в отвар добавляют 3 ст. ложки спорыша, 2 ст. ложки кукурузных рылец, выключают огонь, закрывают крышкой и настаивают еще 45 мин. Пьют по ½ стакана 2 раза в день.

Отвар лаврового листа. 30 лавровых листов, 2 стакана воды.

Лавровые листья заливают кипятком в термосе, настаивают ночь. Утром процеживают. Пропивают подготовленный отвар в течение дня равными частями. Лечение продолжают 3 дня, каждый раз заваривают новую порцию лаврового листа. Затем делают промежуток в полгода. Питание в момент лечения – вегетарианское с полным отсутствием алкоголя.

Сок земляники. 1 кг земляники лесной, 1 стакан сахара.

К землянике добавляют сахар, дают настояться до появления сока, затем процеживают. Принимают сок по 3 раза в день до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Настой из земляники и зверобоя. 1 ст. ложка сухих измельченных листьев земляники, 1 ч. ложка измельченного сухого зверобоя.

Ягоду и траву земляники вместе с сушеным зверобоем заливают кипятком. Настаивают 5 мин. Пьют как чай – без

ограничений.

Сок черной редьки. 10 кг клубней черной редьки.

Черную редьку, не очищая, тщательно вымыть щеткой горячей водой. Отжать из нее сок с помощью соковыжималки (получится около 3 л). Закрыть емкость с соком крышкой, поставить в холодильник. Принимать по 1 ч. ложке через 1 ч после еды.

Сок черной редьки является желчегонным средством. Если печень здорова, дозу постепенно увеличивают: 1 ст. ложку, потом 2 ст. ложки и т. д., доведя до 100 мл за прием.

Настой грецкого ореха. 1 стакан перегоронок грецкого ореха, 500 г водки.

Перегородки грецкого ореха заливают водкой и выдерживают 3 недели. Затем процеживают и пьют 3 раза в день по 1 ч. ложке. Курс лечения – 1 месяц.

Раствор яблочного уксуса. 2 ч. ложки яблочного уксуса, 2 ч. ложки меда, 1 стакан воды.

Яблочный уксус разводят медом в стакане воды. Принимают по 1 ч. ложке до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Настой из листьев брусники. Листья брусники заливают кипятком, настаивают 1 ч, принимают 2 раза в день: утром за 30 мин до еды и вечером перед сном. Курс лечения – 2 месяца.

Рекомендуется параллельно принимать препараты калия, так как может возникнуть дефицит этого элемента при выводе солей из организма.

Картофельный отвар. 1 кг неочищенных клубней картофеля, 3 л кипятка.

Клубни картофеля тщательно моют, нарезают вместе с кожурой на мелкие кусочки, заливают 3 л кипятка (посуда должна быть без накипи, чтобы в организм не попадали посторонние соли), варить после закипания на медленном огне 1 ч 20 мин, затем отожать и процедить. Отвар готовится без соли. Пить его нужно 3 раза в день по 1–2 стакана на протяжении 40 дней. Во время очистки суставов желательно придерживаться принципов раздельного питания или перейти на вегетарианскую

еду.

Порошок из арбузных корок. Арбуз моют, высушивают, срезают корку, нарезают ее кусочками и сушат в духовке, затем перемалывают, растирают в порошок.

Принимают по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке 3 раза в день. Одновременно едят сухофрукты и мед.

Лимон с чесноком. 3 лимона, 150 г чеснока, 1,2 л воды.

Лимон моют, очищают от кожуры, пропускают через мясорубку вместе с очищенным чесноком, настаивают 1 сутки. Затем смесь процеживают. Принимают натошак по $\frac{1}{4}$ стакана настоя.

Лимонный сок с медом. Равные пропорции лимонного сока, меда, оливкового масла.

Смешивают компоненты, принимают по 1 ч. ложке утром натошак.

Отвар еловых шишек (или шишек других хвойных пород. 1 хвойная шишка, 1 стакан воды.

Шишку промывают, заливают кипяченой водой, кипятят 5 мин, затем шишку вынимают, доливают воду до 200 мл. Отвар пьют вечером по 100 мл. Хорошо сочетать рисовые каши и отвары (утром) и отвар шишки. Курс лечения – 1 месяц. В рационе в этот период должны присутствовать: курага, картофель, лимоны, яблоки (чтобы восстановить калий) или медицинские препараты калия.

Семена моркови. 1 соцветие с семенами дикой моркови, 1 стакан кипятка.

В области спины откладываются щелочные соли, которые выводятся семенами дикой моркови. Семена моркови измельчают, заливают кипятком, варят 3 мин, затем настаивают несколько часов, процеживают. Отвар принимают 4 раза в день по $\frac{1}{4}$ стакана после еды. Курс лечения – 1 неделя и больше.

Заключение



Отложение солей, где бы последние ни скапливались – в суставах, вызывая подагру, или в других частях организма, создавая некрасивые наросты и вызывая боли, – современная медицина лечит различными способами. Появляются новые препараты, способы воздействия при помощи физиотерапии, волнового излучения и т. д. Знания в лечении генетических заболеваний также помогают в борьбе с отложениями солей.

Однако наш образ жизни играет не последнюю роль в формировании общего здоровья организма, в частности суставов. Мы можем оставаться красивыми и здоровыми, если будем внимательно относиться к своему рациону, привычкам, режиму. Мы надеемся, что рецепты, приведенные в данной книге, помогут восстановить ваше здоровье, улучшить качество жизни! Приятного аппетита и будьте здоровы!